【目 录】

序一

许多学佛的朋友一听到“阿毗达摩”几个字，很可能的反应是感到深奥难懂、高深莫测，而更多的人则对阿毗达摩繁琐复杂的名相望洋兴叹。然而，在缅甸等南传上座部佛教国家，“阿毗达摩”却是佛学入门。在寺院，僧人们把它当作佛学常识来教导沙马内拉以及村民，在社会上也有开办阿毗达摩课程和学习阿毗达摩的风气。另外，华人佛教徒往往认为经典是浅显易懂的，而阿毗达摩却是深奥繁琐的。但根据南传上座部传统，如果不懂阿毗达摩，对经典的理解是肤浅、浮泛的，对经典的阐释更可能是信口开河、自我作古。

“阿毗达摩”的意思是超越之法、殊胜之法，但这并不等于说“阿毗达摩”所讲的法比佛陀在经藏里所讲的法更超越、更殊胜，而是说阿毗达摩是用严密、系统的方法来分析和组织诸法。法还是法，只不过阿毗达摩对诸法进行归纳、统合而已。

在这里想说明一下：阿毗达摩并不难学！学习阿毗达摩不应该被一些名相吓倒。要学好阿毗达摩，窍门是弄懂那些名词。名词弄懂了，其他的都好懂。如果弄不懂，或者有一两个名词不清楚，有点误解，问题就来了。我们并不要求读者死记硬背每一个名相，理解是更重要的。

当然，只是学习、理解还不够，还要学而致用，要运用在生活上，运用在工作上。阿毗达摩能指导我们在日常生活

当中如何培养如理作意，如何避免作恶，如何培养善心。更重要的是，阿毗达摩是一门解脱之学，学习阿毗达摩的目的是为了指导禅修，特别是在修行维巴沙那(vipassanā，也意译为观)的阶段。阿毗达摩特详于分析名色法，而观智的所缘、所观照的目标就是名色法。在修维巴沙那时，要根据阿毗达摩的教导来辨识色法，辨识心法、心所法，要观照心路如何运作，善心、不善心如何生起，这些名色法的本质又如何。当观照名色法的观智成熟时，就能够断除烦恼、证悟涅槃。如果离开了阿毗达摩的理论指导，观智的所缘将变成无的放矢，修观也只是在盲修瞎炼。所以，学习和掌握阿毗达摩的最终目的是为了断尽烦恼，为了灭尽诸苦。

此《阿毗达摩讲要》系列共分为上、中、下三集，分别是根据笔者在“新加坡帕奥禅修中心”(PAMC)所作的三期“阿毗达摩讲座”录音整理而成的。《上集》讨论的主要是概念法、色法和心所法；《中集》讨论的是心法、心路和世间；《下集》讨论的是业、离心路、缘起、涅槃和止观。整个课程紧扣着佛陀所开示的教法核心——四圣谛——展开。其中，色法、心所法、心法、心路侧重于苦圣谛，业、离心路、缘起侧重于苦集圣谛，涅槃是苦灭圣谛，而止观则是趣向苦灭之道圣谛。

在此，感谢“新加坡帕奥禅修中心”(PAMC)主办这一系列的讲座，感谢马来西亚的 Upekkhānanda Bhikkhu 负责

录音及剪辑工作，感谢台湾见澔法师将录音整理成文，台湾的觉惠法师、性本法师、大陆的黄旦霞、冯文涛、新加坡的伊慧玲、林秀英等贤友参与校对、整理、排版等工作，感谢西双版纳法住禅林印行流通本书。同时，本讲座也参考了菩提长老英编、寻法比丘中译的《阿毗达摩概要精解》一书，以及 Sayalay Susīlā 制作的 PowerPoint，于此一并致谢。

因为本书是由讲座录音整理而成，故带有较浓厚的口语色彩，重复之处也较多，敬请读者多多原谅！另外，由于笔者才疏学浅，本书若有不足之处，望诸大德方家不吝赐正！

最后，笔者谨将此书献给他尊敬的亲教师——缅甸帕奥西亚多(The Most Venerable Pa-Auk Tawya Sayadaw)，并把所有的功德回向给他的父母亲、诸位师长、同梵行者、所有热爱正法的人，以及一切有情，希望大家随喜的功德，成为早日证悟涅槃的助缘！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

玛欣德比库

(Mahinda Bhikkhu)

序于缅甸帕奥禅林

2009-01-01

序二

此书的出版，我们感谢 玛欣德尊者(Ven. Mahinda)于新加坡所开示的《阿毗达摩讲要》，由见澔法师发心整理成书，与大众共享此殊胜之法义。觉惠随喜参与书本之整理，此书由见澔法师誊稿，觉惠参与巴利语之补足与审稿，另外有见恺法师等人参与审核、校稿及润笔等事项。其中我们尽量保持 玛欣德尊者简明浅白的开示用词，以便让更多的读者能够一目了然书中之意义，对于书中之专有名词能够更透彻明白。

本书是上集，内容包括概念法、色法和心所法，而在该书的第一部分则整体概括了佛教历史发展，包括了圣典结集及分布过程、巴利语的来源、佛教三大传统、阿毗达摩的来源、特点与学习意义、三藏与三学的关系等。在第二部分内容包括概念法、色法及心所法。玛欣德尊者从与我们日常生活有关、较为粗重的色法入手，结合禅修方法来解释色法，以简明浅白的方式解析各个名词的定义与作用，并引用了许多经典和日常生活的例子作为辅助说明。

在此，感恩 玛欣德尊者的慈悲讲解。再者，感谢见澔法师的分享，觉惠得以参与此书之整理，此中温故知新，获益良多。最后，希望将来会有更多人获得此利益，同时也期望有更多人投入佛陀正法的行列中。

释觉惠 合十

修订版序

笔者在 2008-2009 年先后于新加坡进行了三期的“阿毗达摩”系列讲座。2009 年 2 月，台湾南传上座部佛教学院首次出版了繁体字版的《阿毗达摩讲要(上)》。同年 5 月和 6 月，该书的简体字版分别在江西佛学院和云南省佛教协会出版。2011 年 1 月出版了中册，而《阿毗达摩讲要(下)》直到 2013 年 1 月才整理完成并付梓。从上册到下册的出版，相隔将近四年的时间。

经过四年的时间，随着校对整理经验的不断提升，以及校编队伍的壮大，再回头阅读《阿毗达摩讲要(上)》时，发现无论是在内容上，还是在表达方式上，都有许多需要完善之处。于是，笔者利用 2013 年在西双版纳法住禅林度雨安居的三个月时间，对此书进行通篇的补充修改。除了尽量减少口语化的表达方式之外，还引述巴利原典并重新翻译所有色法和心所法的“特相、作用、现起、近因”，对书中凡涉及引用巴利原典的部分，皆进行重新校译并注明原典出处。此外，对第 1 讲的“论藏的来源”、第 8 讲的“因果错见”、第 10 讲的“信”等内容也进行了补充。即使如此，书中的错谬之处还是在所难免，乞请诸方家多多指正。

玛欣德比库

再序于法住禅林

2013 年 10 月 30 日

【凡例】

1. 本书所引用的巴利语经典以及经典故事，皆直接译自巴利语三藏圣典(Pāḷi)及其义注(aṭṭhakathā)。其中直译的经文用“中宋”字体标示。

2. 本书所采用的巴利语底本为缅甸第六次结集的罗马字体版。

3. 书中对有些巴利语人名、地名等专有名词，将根据巴利语的实际读音而采用音译法。在这些专有名词第一次出现时，有些也在其后附上罗马体巴利原文。

4. 为了方便读者对读巴利原典，书中在引述的经文之后往往附有巴利语原典的出处。原典的序号是第六次结集的缅文版巴利三藏的章节序号，对于没标明序号者则标出页码。

5. 本书所附的巴利原典出处，多数使用缩略语。其缩略语所对应的原典兹举例如下：

- Pr. = Pārājika　　律藏・巴拉基咖
- Cv. = Cūḷavagga　　律藏・小品
- D. = Dīgha-nikāya　　长部
- M. = Majjhima-nikāya　　中部
- S. = Saṃyutta-nikāya　　相应部
- A. = Aṅguttara-nikāya　　增支部
- Dhp. = Dhammapada　　法句
- It. = Itivuttaka　　如是语

• Sn. = Suttanipāta	经集
• J. = Jātaka	本生
• Ap. = Apadāna	传记
• Dhs. = Dhammasaṅgaṇī	法集[论]
• Vm. = Visuddhimagga	清净之道
• D.A. = Dīghanikāya-aṭṭhakathā	长部义注
• D.2.213	长部 第 2 册 第 213 节
• A.7.83	增支部 第 7 集 第 83 经
• Vm.350 = Visuddhimagga, No.350	清净之道 缅文版 第 350 节
• Vm.Ṭ.464 = Visuddhimagga-mahāṭīkā, No.464	清净之道大复注 缅文版 第 464 节
• Dhs.A.p.3 = Dhammasaṅgaṇī-aṭṭhakathā, page No.3	法集义注 缅文版 第 3 页

第 1 讲 序论

先谈谈“阿毗达摩”课程的时间安排。这次阿毗达摩课程一共分为三期：第一期十讲，安排十个晚上学习；第二期和第三期也打算各安排十天的时间来学习。

只用短短的三十天时间要把阿毗达摩完全学通是有一定困难的。不过，我们尽量把阿毗达摩主要的、和平常生活与修行有关的内容提出来一起探讨。在课程学习期间，如果大家有事缺一两个晚上不能来，可能就会接不上。阿毗达摩课程是个严密完整的教学体系，是由浅显到深入、由简单到复杂的过程，希望大家每一个晚上都能坚持来听，我们也尽量会用简单明白的语言表达方式来教导。

一、佛教与三藏

在学习“阿毗达摩”之前，先趁此机会介绍一下佛教，从佛教再到三藏，然后再到《论藏》，因为“阿毗达摩”是指《论藏》。我们将由广到深、由粗到细的步骤来学习。今天晚上我们将学习“阿毗达摩”的简介，简单地把握“阿毗达摩”的纲要，对它有大概的认识。

相信在座都是佛弟子。佛弟子对于佛教是再熟悉不过的了。那什么是“佛教”呢？佛教，巴利语 Buddha sāsana。buddha 古音译为“佛陀”，有时也被音译成“浮屠”或“勃陀”，实际读音近似“布特”，意译为“觉者”，即觉悟了世间、人生真理的人；sāsana 的意思是“教法、教导”。所以，Buddha sāsana 的意思是“佛陀的教法，佛陀的教导”，或者是“觉悟者的教导”，简称“佛教”。

不过，巴利圣典中多数用“跋嘎瓦[1]的正法、律”或“如来的正法、律”来指称“佛教”。也就是说，佛陀的教法包含两大部分：法(dhamma)与律(vinaya)。“法”在后世被结集为《经藏》和《论藏》，“律”被结集为《律藏》。

法与律的关系：法是佛陀教导的法义、法理、教理以及修行方法。律是行为轨范、规则，是出家人的生活规范。因此，法与律是理论指导和生活规则，这构成了佛陀的教法。在经典中经常可以看到“于此法、律中出家”，意思是依照佛陀的教法和律制来过出家梵行的生活。

佛陀在世的时候，法与律并没有任何的文字记载。大约在佛陀般涅槃 500 年之后，亦即西元前 1 世纪才在斯里兰卡开始书写成文。现在所能阅读到的三藏圣典，是通过历代的长老们口口相传，再经过编集、整理成为文字经典，这些都是在佛陀般涅槃之后才进行的。西元 1954 年 5 月

[1] **跋嘎瓦**：巴利语 bhagavā 音译，有尊师、尊敬、功德殊胜、具祥瑞者等多种含义，是巴利圣典中最常用的佛陀德号。旧译世尊。

17 日至 1956 年 5 月 24 日，在缅甸仰光举行了第六次三藏圣典结集。结集是长老们聚集在一起背诵三藏。现在所有的经典都是经过结集而来的。下面来谈一谈圣典结集。

二、第一次圣典结集

第一次结集的时间是在佛陀般涅槃三个月之后。佛陀在西元前 544 年般涅槃，佛历纪元（佛灭）即是从那一年开始推算的。例如西元 2006 年是佛历 2550 年，也就是说佛陀般涅槃已经 2550 年了。根据南传上座部的传统，佛陀般涅槃那天是阳历 5 月的月圆日，即现在的韦萨卡节(Vesākha pūjā)，约相当于中国农历的四月十五日。两个月之后，即 7 月月圆日的第二天，僧团开始入雨安居(vassa)。在雨安居的第一个月时间，僧众对房舍进行修理，做好结集的准备工作。从雨安居的第二个月开始，在马嘎塔国(Magadha)的首都王舍城(Rājagaha)举行圣典的结集。当时的主持人是佛陀的大弟子马哈咖沙巴尊者(Mahākassapa)，一共有 500 位阿拉汉参加。这些参加者都已经断尽烦恼，佛陀还在世的时候，他们都亲闻过佛陀的教导，都具足四无碍解智(paṭisambhidāñāṇa)：义无碍解智、法无碍解智、辞无碍解智、辩无碍解智。也就是他们通达佛陀的教法，拥有高深的智慧，对佛陀所教导之法，无论是从语言文句、从意义上都精通了解。而且这 500 位阿拉汉是经过精选的，

并不是只要出家人就可以来参加。当时，先由伍巴离尊者(Upāli)诵出《律藏》，然后再由阿难尊者(Ānanda)诵出法藏。

为什么第一次结集时先诵出《律藏》呢？因为在佛陀般涅槃的时候，马哈咖沙巴尊者并不在场，当时他正赶往古西那拉城(Kusināra)想见佛陀，结果在半途中得知佛陀已经般涅槃的消息。那些还没有离欲的比库[2]很伤心，但有一个老年出家人名叫苏跋德(Subhadda)，他听到佛陀般涅槃的消息感到很高兴，说道:**"贤友们，你们不要忧愁，不要悲伤，我们已摆脱那个大沙门了，他常使我们起烦恼:'允许你们这样，不允许这样。'现在我们想做什么就做什么，不想做什么就不做什么。"**马哈咖沙巴尊者听了之后，决定在非法、非律尚未强大之前，举行法、律的结集。

到了结集的时候,马哈咖沙巴尊者先征询大家的意见："贤友们，我们首先结集什么？是法还是律呢？"那些阿拉汉说:**"尊者，律是佛陀教法的寿命，唯有律住世时，教法才能住世！"**因此，大家推举持律第一的伍巴离尊者先诵出《律藏》，然后才由阿难尊者诵出法藏。(Cv.437-440)

[2] **比库**：巴利语 bhikkhu 的音译，有行乞者、持破衣者、见怖畏等义。即于跋嘎瓦的正法、律中出家并达上的男子。

汉传佛教依梵语 bhikṣu 音译为"比丘"、"苾刍"等，含有破恶、怖魔、乞士等义。其音、义皆与巴利语有所不同。

现在使用"比库"指称巴利语传承的佛世比库僧众及南传上座部比库僧众；使用"比丘"、"比丘尼"指称源自梵语系统的北传僧尼。

三、上座部

在这一次结集将要结束时，发生了一段小插曲。阿难尊者说:**“尊者们，跋嘎瓦在临般涅槃前曾对我说:‘阿难，假如僧团愿意的话，在我去世之后可以捨弃微细又微细的学处**(khuddānukhuddakāni sikkhāpadāni,小小戒)。**’”**

长老们问阿难尊者:“贤友,当时你有没有问跋嘎瓦说:‘尊者，哪些是微细又微细的学处呢？’”

阿难尊者回答:“尊者们，我没有问跋嘎瓦说:‘尊者，哪些是微细又微细的学处呢？’”

于是与会者各抒己见，有的长老说:“除了四巴拉基咖(pārājika)之外，其他的都是微细又微细的学处。”有些长老说:“除了四巴拉基咖，还有十三僧始终(saṅghādisesa)之外，其他的都是微细又微细的学处。”有些长老说:“除了四巴拉基咖、十三僧始终、二不定之外，其他的都是微细又微细的学处。”有人说也应包括捨心堕(nissaggiya pācittiya)，有人说也应包括巴吉帝亚(pācittiya)。大家的意见不一。

这个时候，马哈咖沙巴尊者对僧众说:**“贤友们，请僧众听我说，我们的学处与在家人有关，在家人也知道‘这个对你们沙门释迦子是允许的，这个对你们是不允许的’**。**假如我们废除了微细又微细的学处，他们将会说:‘沙门果德玛**(Gotama)**为弟子们制定的学处好像烟一样，当他们的**

导师在世时就学习这些学处，他们的导师一去世就不再学习这些学处了。’”

当时，马哈咖沙巴尊者在僧团中作甘马（kamma, 僧团表决会议），强调说：

“Appaññattaṃ nappaññapeyya, paññattaṃ na samucchindeyya, yathā paññattesu sikkhāpadesu samādāya vatteyya.”

“尚未制定者，不应再制；已经制定者，不应废除；只应继续受持所制定的学处！”(Cv.441-442)

这是对待佛陀所制定的戒律与教法的基本原则。其实这些基本原则是佛陀在世时曾经多次强调过的，只不过在第一次结集时再由马哈咖沙巴尊者重新提出来，并且得到所有与会的阿拉汉们一致通过。[3] 因为参加第一次结集的所有比库都是大长老，都是上座，所以他们的这一项决定就称为 Theravāda。thera 是长老、上座，vāda 是观点、思想、学说，theravāda 即上座部，上座们的观点、主张。上座长老们坚持以下三项原则：

1. 佛陀没有制定的戒律、没有说过的法，不应当添加。

2. 佛陀已经制定的戒律、已经说过的法，不应废除，不应随意篡改、删改。

3. 只应当遵行佛陀所制定的戒律、所教导的法。

---

[3] 有人认为这只是马哈咖沙巴等上座们的意见。然而，这的确是佛陀的本意，因为佛陀不止一次地强调过这项原则。见 D.2.136 / A.7.23 / Pr.565。

也就是说，上座部佛教认为：只有佛陀才有资格制定戒律，因为佛陀具有一切知智(sabbaññutañāṇa)与大悲智(mahākaruṇāñāṇa)。唯有同时具足这两种智慧，才有资格制定戒律，但是除了佛陀之外，没有任何人拥有这样的资格。作为佛陀忠诚的弟子，我们只有遵守的份。正因如此，坚持这三项原则的僧团就称为“上座部”。

当你们看到上座部佛教的比库直到今天仍然穿着这一套衣服，会不会觉得怪怪的？在台湾，有一位比库外出托钵，有小孩看到就说:“妈妈，妈妈你看，耶诞公公来了。”上座部比库所穿的这套袈裟为三衣，必须根据《律藏》的规定进行裁剪、缝制和染色，对它们的尺寸、穿着方法都有规定，都要和佛陀在世时一样。当比库进入村镇等俗人住区时，要进行善披覆，只露出头部、两只手和两只脚，而在寺院、野外和山林则可以偏袒右肩。同时，在顶礼佛陀、礼敬上座的时候，也要偏袒右肩，我想大家在阅读经典时应该看过。还有受持离非时食，即在正午之后至第二天黎明期间不再吃东西，以及不接受金钱、半月诵戒等等，都是按照佛陀在世时所制定的戒律来行持。作为一名忠实的佛弟子，我们的责任只是遵守，而不是找藉口随意发挥、取捨或篡改。

因此，凡是坚持这些观点、遵守这种传统的，就称为上座部佛教(Theravāda)，即上座长老们的观点。

四、第二次结集

第二次圣典结集是在佛灭一百年，即佛陀般涅槃后一百年，约西元前 444 年。地点在韦沙离城(Vesālī)，发起人是亚思·咖甘嗒咖子(Yasa Kākaṇḍakaputta)，参加者是七百位阿拉汉。

导致这一次结集的原因是当时住在韦沙离城的瓦基族(Vajjiputtaka)比库们向在家人要钱。他们在每个月的斋日用铜钵装满水后，放在比库僧众中，开口向前来的在家人要钱:“朋友们，你们给僧众钱吧！僧众们需要资财。”那个时候，从西方地区来的一位名叫亚思·咖甘嗒咖子的阿拉汉见到之后，对韦沙离的居士们说:**“朋友们，请不要给僧众们金钱，金银对沙门释迦子是不允许的，沙门释迦子不能使用金银，沙门释迦子不能接受金银，沙门释迦子放弃珠宝黄金、远离金银。”**但那些居士听了之后，仍然把钱布施给僧众。

当时，瓦基族的比库们将所乞得的钱收齐后，再平分给所有的比库，人人有份，但亚思尊者不肯接受。那些比库很气愤，指责亚思尊者骂詈、诽谤有信心的居士，使他们失去信心，责令他向居士们道歉，并要举他的罪。于是亚思尊者到其他地方，邀请了许多长老、上座一起来到韦沙离城，共同裁决此事。据说当时前来参加裁决的一共有七百位比库。

由于人数众多，双方各选了四位长老作为代表，共同判断瓦基族比库们的行为到底符不符合佛陀的教导。当时，在僧团会议中一共讨论了十件有关瓦基族比库认为是允许的戒律问题。比如允许将盐贮存在器皿中，在无盐时食用；太阳过了正午二指量还可以继续进食，允许饮用虽经发酵、但尚未酿成酒的饮料等，但最主要的问题还是围绕着接受金银钱这件事。那个时候佛陀般涅槃才一百年，还有一位达上[4]已经有 120 瓦萨(vassa)的地上僧中长老名叫萨拔咖弥(Sabbakāmī)，他是阿难尊者的弟子，于是请他做僧团长老。结果，长老们一致认为瓦基族比库所做的这十种行为是邪法、邪律，偏离导师的教导。(Cv.446-457)

参加集会的长老们平息此事后，决定再结集法与律，于是花了八个月的时间重新结集三藏。

然而，瓦基族的比库们不肯接受上座僧团的如法决议，他们另外纠集了一万个出家人，说:“他们既然把这些行为说成是邪法、邪律，但是我们人数更多，我们另作表决。”于是他们另立僧团，另行编辑自己的三藏。从那时开始，佛教僧团开始有了分歧。当时，参加第二次结集的是以上座长老为主，因此称为“上座部”(Theravāda)；而瓦基族方面由于人多势众，因此称为“大众部”(Mahāsaṅghika)。

[4] **达上**：巴利语 upasampadā 的直译，由 upa (上) + sampadā (达到，获得)组成，意为达到上位，即达到称为上等状态的比库身份。

北传古律通常译作受具足戒、受大戒、近圆等。

佛教僧团在之前的一百年是和合的，在教理上是一味的，到佛灭 100 年开始产生分歧。上座部坚持保守佛陀的教法，维持佛陀教导的传统；大众部则认为佛法可以因时因地作一些修改，大家在原则上开始产生分歧。上座部仍然说:“我们应当坚持佛陀的教导，不得随意篡改。”而大众部则说:“佛法可以因时因地做变通和发展。”这种原则性的分歧到了后来变得一发不可收拾,大家不在一起共住，你做你的，我做我的，井水不犯河水。

五、第三次结集

佛灭二百多年，出现了一位闻名的大王，名叫阿首咖(Asoka)。他统一了整个印度，当时的版图甚至比现在的印度版图还要大，包括今天的巴基斯坦、孟加拉国、尼泊尔等地区。阿首咖早年是个暴君，为了夺取王位，杀害了自己的很多兄弟，并到处征战。后来，他受到佛教出家人的感化，信了佛教。阿首咖王笃信佛教之后，普施僧众，广修塔寺，并在八万四千城邑中建造了八万四千座塔寺，以供养代表全部佛法的八万四千法蕴。

阿首咖王大力弘扬佛法、护持佛教，对比库僧团非常恭敬，每天都供养大量食物给佛教出家人。很多外道苦于生计，连吃饭都成问题，于是竟自行剃了光头，穿上袈裟，冒充比库来接受供养。这些外道冒充比库之后，并不是想

认真修学佛法，而是把他们原先的见解和修行方法也混杂到佛教中来。他们用自己的观点、方式来解释佛法，仍然修行外道的那一套。由于佛陀的正法受到扰乱，当时的比库们不愿意和这些假僧人在一起诵戒、一起共住。据说在当时王都巴嗒厘子城(Pāṭaliputta)的无忧僧园(Asokārāma)居然七年没有进行诵戒。

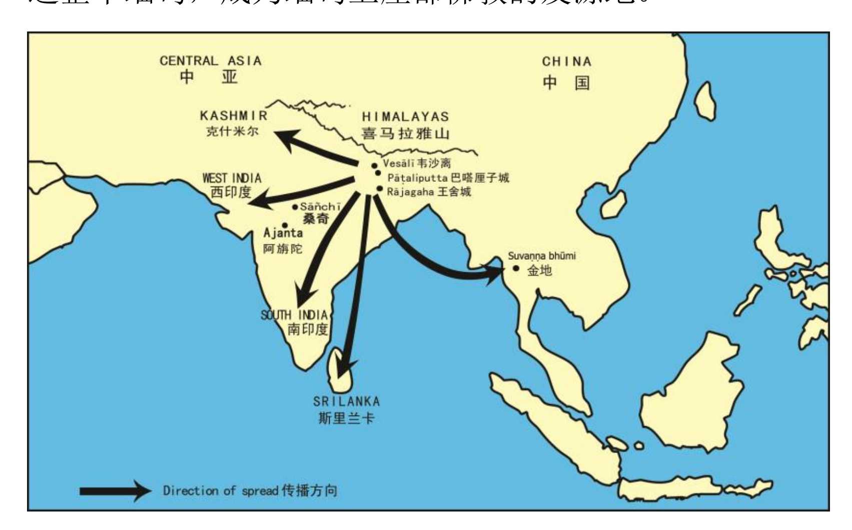
阿首咖王知道这件事情后很生气，想要从中进行调停，结果弄巧反拙。因为当时那些外道实在太多了，据说有六万人之众。由于涉及的人数众多，是一件大事情，没有一位大威德、大神通的长老是无法镇伏他们的。于是阿首咖王从阿厚冈格山(Ahogaṅga pabbata)中迎请了当时有名的摩嘎利子・帝思(Moggaliputta Tissa)大长老前来整顿僧团。这位阿拉汉名叫帝思(Tissa)，因为出生于姓 Moggali 的婆罗门家庭，所以叫做摩嘎利子・帝思。

摩嘎利子・帝思长老在阿首咖王的护持下，淘汰外道、整顿僧团，把冒充比库的外道全部勒令还俗。

为了清除混杂进佛教中的谬见，维护佛陀正法、律的纯洁性，帝思长老从僧团中挑选了一千位持诵三藏教法的阿拉汉比库，以阿首咖王为外护，在巴嗒厘子城举行第三次圣典结集。这次圣典结集历时九个月，完整地诵出了《律藏》、《经藏》和《论藏》。

六、上座部佛教向南传播

第三次圣典结集后，僧团做出一项富有深远意义的决定：派出九个弘法使团到印度国内外各地去弘扬佛法。其中的第八使团由索纳尊者(Soṇa)、伍答拉尊者(Uttara)带领到了金地(Suvaṇṇabhūmi)。金地位于今天缅甸南部的达通(Thaton)至泰国中南部的佛统府一带地区。佛统府的泰语为 Nakorn Pathon，是巴利语 Nagara Paṭhama 的泰语转读，意思是“第一城”或“最初城”，泰国人相信这是泰国最古老的城市。金地一带地区自古至今都是孟族人(Mon)居住的地区，那里的佛教非常古老，孟族人相信早在阿首咖王时代，佛法就已经传到那里。这一地区的佛教后来又传遍整个缅甸，成为缅甸上座部佛教的发源地。



阿首咖王时期佛教传播图（佛纪两百多年，西元前 3 世纪）

其中的第九使团由阿拉汉马兴德尊者(Mahinda)带领到了狮子洲(Sīhaḷa-dīpa)，即现在的斯里兰卡(Sri Lanka)。

这些弘法使团还到了北印度的迦湿弥罗(Kasmira)、犍陀罗(Gandhāra)、印度西海岸的阿巴兰答(Aparantaka)、南印度的马兴萨曼达喇(Mahiṃsamaṇḍala)、案达罗(Andhra)等地。据阿首咖石刻记载，当时阿首咖王甚至还派使团到达波斯以及欧洲的地中海一带。古代波斯也叫安息国（今伊朗）。古代有位叫安世高（约 2 世纪）的僧人曾到中国汉地传播佛教并翻译经典，他就是安息国人。古代那些地方都是佛教兴盛的地区，可惜现在都已成了伊斯兰国家。

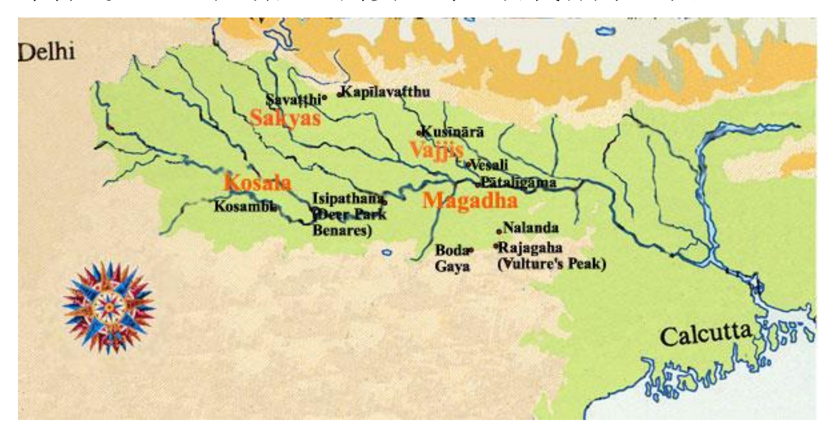
由于缅甸、泰国、斯里兰卡都位于印度的南方，因此这一系的佛教称为“南传佛教”。当时阿首咖王所护持的佛教属于上座部一系，因此传到缅甸、斯里兰卡等地并一直流传至今的仍然是上座部佛教。

传统上属于上座部佛教的国家共有五个，即：斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨和老挝（寮国）。流传于这些国家的上座部佛教至少都有几百年乃至上千年，在斯里兰卡和缅甸更有两千三百多年的历史。除了这些国家以外，现在印度东北部和孟加拉国东部一带地区，中国云南省的西双版纳、德宏等地区，以及越南南部地区等，在传统上也都流传着上座部佛教。

七、巴利语的来源

南传上座部佛教所使用的经典语言是巴利语。“巴利”(Pāḷi)原来并非语言的名称，而是“圣典”或“佛语”的意思。巴利语属于古印度“中区”(Majjhimapadesa)即中印度一带地区的方言。

这一带地区的中心是马嘎塔国。佛陀在世时，马嘎塔国的首都是王舍城。往北行是沙利子尊者(Sāriputta)的出生地那喇村(Nālakagāma)，后来在其附近建造了闻名的那烂陀寺(Nālanda)，玄奘法师(602-664 年)就曾在此留学。再往北是阿首咖王时的首都巴嗒厘子城，渡过恒河则是韦沙离。往西北是佛陀圆寂之地古西那拉，还有我们菩萨的出生地伦比尼(Lumbinī)、释迦国的咖毕喇瓦土城(Kapilavatthu)。佛陀一生主要行化于这一带地区，包括王舍城、沙瓦提城、布特嘎亚、巴拉纳西、高赏比等，古代称为“中区”。



古印度中区图

佛陀在世时，他所说的就是马嘎塔一带的方言。佛陀是反对讲梵语的。在《律藏·小品·小事篇》中记载，有两个婆罗门出身的兄弟比库向佛陀建议：**“尊者，那些比库由不同名、不同姓、不同出身、不同家庭而出家，他们用各自的语言污损佛语。尊者，请让我们用梵语来统一佛语。”**

梵语是高等种姓所说的话，比较高贵优雅，不像低种姓的人所说的方言那般粗俗。那时佛陀呵斥了这两兄弟，并制定一条学处：

“诸比库，不得用梵语来统一佛语。若这样做者，犯恶作。诸比库，我允许用自己的语言来学习佛语。”(Cv.285)

从那时开始，比库们都用方言来传诵佛语，亦即是现在所说的巴利语(Pāḷi-bhāsā)或根本语(Mūla-bhāsā)。

再来看看，第一次结集是在王舍城，是当时马嘎塔国的王都；第二次结集是在恒河北岸的韦沙离城，是当时瓦基国的王都；第三次结集也是在马嘎塔国的王都巴嗒厘子城。在阿首咖王时期，王都虽然已经迁到了恒河南岸，但还是在马嘎塔国。当时这一带地区所使用的语言叫马嘎底语(Māgadhī)，即马嘎塔的方言。

第三次结集之后，以马嘎底语为载体的佛教经典传到了斯里兰卡、缅甸、泰国等地。虽然这些地区原来都有自己的民族语言，但为了表示对圣典的尊重，当地的长老比库们不敢随意改变佛陀的语言，于是直接用马嘎底语来传诵经典。乃至到现在，比库们在诵经的时候，并不用自己

的民族语言，而是用巴利语。

“巴利语”作为一门语言的名称大约是 17 世纪以后的事情，古代一直都叫马嘎底语(Magadha bhāsā)或根本语，也叫 Buddha-vacana，即佛陀的语言。语言经常会随着时间而改变，马嘎底语后来在印度失传了，但是这种语言至今仍然在斯里兰卡、缅甸、泰国等地被保留和使用着。现在上座部国家的比库们平时并不是讲巴利语，这种语言只是用来记载和传诵圣典，所以叫做“圣典语”。圣典叫“巴利”(pāḷi)，于是记载圣典的语言就叫“巴利语”，巴利语的名称是这样来的。我们看一看佛陀在世时的弘法区域，以及第一次结集、第二次结集和第三次结集都在这一带地区，当时所使用的语言就是我们现在所说的巴利语。

不过，也有些学者根据对阿首咖铭文等的研究，认为巴利语不是马嘎底语，而是高沙喇(Kosala)语，或者说是西印度的阿槃提(Avanti)语云云。巴利语也许受到前往狮子洲弘法的马兴德阿拉汉的母语之影响，因为马兴德尊者出生在阿槃提的伍揭尼(Ujjenī)，但他却是在马嘎塔国出家、达上和学习三藏的，所以巴利语略带有某些阿槃提语音是有可能的。然而，我们可以从另外一个角度来考虑，古代兰卡的长老比库们连经典中的某些地方语音因素都能保持下来，那对于保守法义的精准度就更毋庸置疑了。

无论如何，有两项事实是不容否认的：

1. 巴利语是源于佛世时中印度一带的方言。

2. 巴利语是迄今为止最早的佛经语言，以巴利语记载的三藏是现存最古老、最原始的佛教圣典。

不过，到了佛灭 500 至 800 年，婆罗门教开始复兴，特别是到了笈多王朝(Gupta, 约西元 320-540 年)，当时的国王信仰婆罗门教，把梵语（即婆罗门的雅语）当成国家统一的规范语言。那个时候，佛教既要与婆罗门教抗争，又受到国家王权的压力。于是，印度的佛教僧人们开始将流传在各地各种语言版本的佛教经典逐渐改写成梵文，梵语于是成了后期佛经的普遍用语。

大家若是学过梵语，又学过巴利语的话，会发现这两种语言很相似，但它们还是有区别。巴利语属于民众语，是一种比较简单的语言，它发音简单，语法不难，变化也很灵活。但是梵语不同，特别讲究发音、文法、音韵和格律等，比巴利语复杂得多，读起来也比较好听，有很多连读音。

八、印度佛教 1500 年

许多学过佛教史的人应该都知道佛教在印度的大致发展过程。有人把佛法分为三种：1.正法，2.像法，3.末法。在座有很多人相信现在是“末法时期”吧？在这里且不讲

现在是什么时期，先来探讨一下印度的佛教。

佛教在中印度一带地区大概存在了 1500 年，但是就整个印度来说，则存在了 1600 年到 1700 年，因为最后的一二百年只是在东印度一带地区苟延残喘。

依照印度佛教的大致发展过程，可分为三个时期：

一、正法时期。正法(Saddhamma)，即纯正的、真正的佛法。这一时期大概是 500 年。

二、像法时期。像法(Saddhamma-paṭirūpaka)，即相像的、相似的佛法。这个时期，佛教中陆续出现许多似是而非的佛法。这个时期大概有 500 年。

三、末法时期。末法，即末流的、枝末的佛法。这个时期大概也是 500 年。

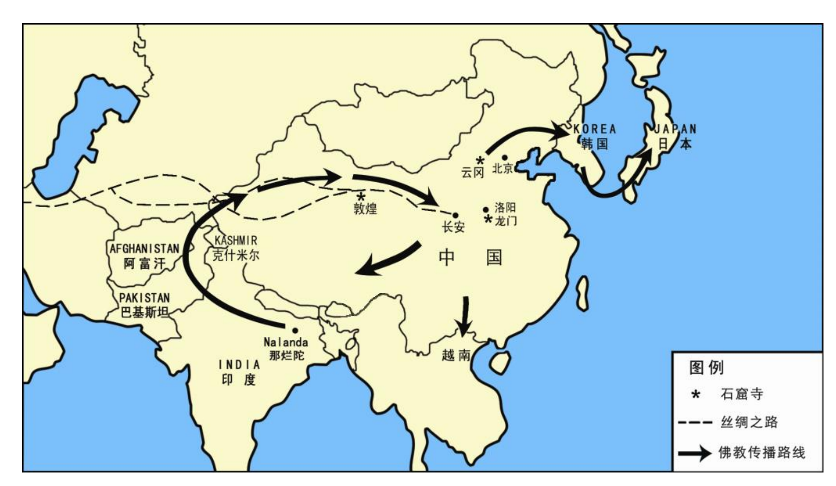
这是依照三期教法来划分印度佛教的大致发展过程。

依历史学来分，正法时期相当于原始佛教和部派佛教时期，像法时期相当于大乘佛教时期，末法时期相当于大乘密教时期。台湾印顺法师则把正法时期称为“佛法”，像法时期称为“大乘佛法”，末法时期称为“秘密大乘佛法”。

九、北传佛教

大概在佛灭 600 年到 1500 年期间，佛教逐渐从印度往北，经过北印度的迦湿弥罗、犍陀罗一带地区，传到中

亚，即现在的阿富汗、哈萨克斯坦一带，然后经中国新疆，沿着丝绸之路一直到达当时的长安（今西安）。长安是当时中国的文化与政治中心。因为这条路线是佛教由印度往北传播，所以称为“北传佛教”。

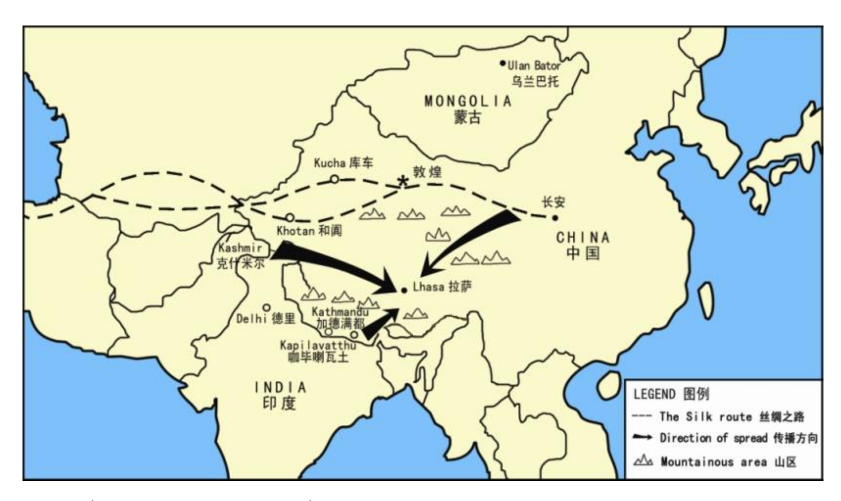


佛教往北传到中、韩、日等地
(佛纪 600-1500 年，西元前 1-10 世纪)

由于大乘佛教在中国汉地发扬光大，所以又称为“汉传佛教”。由于汉传佛教所使用的语言是以汉语为主，故也称为“汉语系佛教”。后来，汉传佛教又往东传到韩国、日本，往南传到越南。因此，现在汉传佛教流传地区包括中国、韩国、日本、越南等国。

佛教传入藏地的时间是在佛灭 1100 年到 1600 年之间，那个时候印度本土的佛教已经发展成“大乘密教”。藏传佛教带有浓厚的密教色彩，崇尚念咒、火供等等，这

些都反映了印度佛教发展到末期阶段的情形。当时的佛教越过喜马拉雅山传到了西藏，故称为“藏传佛教”。藏传佛教接受的是从佛灭 1100 年到 1600 年这段时期的佛法，与汉传佛教有很大的区别，和南传佛教则有更大的不同。



佛教传到藏地 (佛纪 1100-1600 年，西元 7-11 世纪)

由于南传佛教接受的佛法是在阿首咖王时代的佛法，所以在教理、戒律方面都是以上座部佛教为主。上座部坚持遵守佛陀所制定的戒律和佛陀所教导的佛法，不轻易改变。因此，直到现在，南传上座部比库的生活方式、修行方式都和佛陀在世时差不多。佛陀偏袒右肩，佛陀托钵，现在南传比库也是偏袒右肩，也要托钵。

汉传佛教接受的是以“大乘”为主的佛教。大乘佛教主张行菩萨道，强调圆融、慈悲、方便，所以融合了大量

的汉地文化和儒道思想，形成带有浓厚中华民族色彩的汉地佛教。当大乘佛教传到了韩国、日本、越南，则又再多了一些当地的文化特色。

传到了藏地的佛教也是这样。藏地原来就有一种类似原始多神崇拜的苯教(Bon)。大乘密教传到西藏之后，大量吸收了当地的信仰因素,形成我们现在所看到的藏传佛教。比如：藏传佛教注重供护法神；汉传佛教虽然也有祭拜鬼神的仪式（如斋天、瑜伽焰口、蒙山施食等），但比起藏传则要逊色得多；在南传佛教，比库们对诸天鬼神都不崇拜、不合掌。又如藏传佛教有庞大的神佛体系，除了诸佛、菩萨以外，还有金刚、明王、度母、空行母、各派祖师、护法神等等，多不胜数；汉传佛教虽然崇拜诸佛、菩萨、祖师等，但却没有那么多的金刚、度母、空行母之类。而在南传佛教，除了我们的果德玛佛陀（Gotama Buddha, 释迦牟尼佛）以外，既没有诸多的神佛菩萨，也没有祖师，连弥勒菩萨都没有多少信徒。

如果把佛教比喻为河流，那么，南传佛教犹如上游，清澈且纯朴；汉传佛教犹如中游，奔腾而多样；藏传佛教犹如下游，浩荡而庞杂。所以，三大传佛教存在着这样的区别。

汉传大乘佛教主要分布在中国、韩国、日本、越南。藏传佛教主要流传在中国西藏、尼泊尔、不丹和蒙古等地。

表 1：印度三期佛法与当今三传佛教

佛纪	西元	印度佛法	传播地	当今佛教
1-500	前 6-前 1	正法时期	斯里兰卡. 缅甸. 泰国	南传上座部佛教
600-1000	前 1-5	像法时期	中国汉地. 韩国. 日本	汉传大乘佛教
1100-1500	6-11	末法时期	中国藏蒙等地区	藏传密乘佛教

十、正法五千年

佛教在印度 1500 年经历了正法、像法和末法三个时期，这三期的佛法又影响到现在流传在世界上，特别是亚洲地区的三大传佛教：南传上座部佛教、汉传佛教和藏传佛教。其中，汉传佛教与藏传佛教合称北传佛教，或大乘佛教。

有许多人相信现在是“末法时期”。不过，上座部佛教认为现在不是末法时期，而是正法时期。因为上座部佛教提到：正法住世 5000 年！

上座部佛教所说的“住世正法”与印度三期佛法的“正法”有所不同。印度佛教的正法时期，是指那个时期的佛法在教法、经典、修行方法上几乎一致，相差不会太大。印度三期佛法的“正法”是从这个角度上来说的。

对于“住世正法”，在《长部义注》中提及正法将住世五千年：

“以得达无碍解者住立一千年，以六通千年，以三明千年，纯观者千年，以巴帝摩卡住立千年。”(D.A.3.161)

在《相应部义注》、《增支部义注》以及律复注《心义解疏》中也有类似的说法。

南传上座部佛教所说的住世正法是从教理(pariyatti)、修行(paṭipatti)与证果(paṭivedha)三个角度来说的：

1.教理：上座部佛教相信三藏圣典、佛陀的言教还在；

2.修行：现在上座部佛教还有系统、完整的禅修方法，也就是南传的止观禅法、戒定慧的传承还在；

3.证悟：这个时期还可以证悟圣道圣果。

上座部佛教所讲的正法是从以上三个角度来说的。

这种说法和北传佛教所说的正像末三期佛法很相似。北传佛教提到：正法时期是有教、有行、有证；像法时期是有教、有行、无证；末法时期是有教、无行、无证。例如唐代良贲的《仁王护国经疏》卷下说：**“有教有行，有得果证，名为正法；有教有行，而无果证，名为像法；唯有其教，无行无证，名为末法。”**(大正藏,33 册,p.0520b)

隋代三论宗祖师嘉祥吉藏在《法华义疏》卷五中说：**“佛虽去世，法仪未改，谓正法时。佛去世久，道化讹替，谓像法时。转复微末，谓末法时。”**(大正 34, p.0518a)

北宋释道诚撰的《释氏要览》卷中也说：**“若正法时，有教有行有证故。若像法时，像，似也；有教有行，似正法时，则证果者鲜矣。若末法时，空有教，无修行者。”**(大

正 54, p.0286a)

上座部佛教也是从三藏教理仍然住世，以及修行乃至证果的角度来说的。目前流传于斯里兰卡、缅甸、泰国一带地区的上座部佛教，三藏圣典仍然很完整。我们会发现一个很有趣的事情，阿首咖王是上座部佛教中非常有名的护法国王，但在巴利三藏圣典里居然找不到他的名字。这证明现在上座部佛教传承的三藏是在阿首咖王时代或更早就定型的，连阿首咖王的名字都没有被加进去。也就是说，巴利三藏最迟是在第三次结集就定型了。所以，巴利三藏是到目前为止最古老、最原始的佛教经典。

根据上座部佛教，现在还可以修定证得禅那(jhāna)，可以修观培育观智，甚至在今生今世证得圣道圣果、证悟涅槃。一旦证悟圣道圣果，就不再是凡夫，而是圣者了。因此，上座部佛教的传承说佛陀的正法能住世五千年。

在这正法五千年当中，第一个千年可以证悟四无碍解智，也就是在断除烦恼的同时，也证得四无碍解智。当然，这并不等于说在那个时期每个证果的人都能证得四无碍解智，而是说有这样的可能。

第二个千年是六通阿拉汉的时期。如果在那个时期证悟阿拉汉果的话，有可能同时拥有六神通。

第三个千年是可以证得三明阿拉汉的时期。现在是佛灭两千五百多年，在这个时期只要有系统地依照佛陀的教法修行，还有机会证悟阿拉汉果，甚至还可以成为三明阿

拉汉(tevijjāarahata)。哪三明呢？宿住随念明、有情死生明和漏尽明，也就是一般所说的宿命通、天眼通和漏尽通。据说近现代在缅甸还出现过拥有神变通的长老，人们普遍相信他们已经证得阿拉汉果。有人看到他们在天上飞行，或者从水中出来等。不过，因为经典记载现在已经不是六通时代了，所以即使他们拥有神变通，也被称为三明阿拉汉。

到了第四个千年，就只能证悟纯观阿拉汉。也即是说那个时候如果精进修行，还是可以断除烦恼，但是已经不可能证得神通了。

到了第五个千年，想要断尽烦恼都很难，只能够证悟较低的三个有学果位，即初果、第二果、第三果。

在果德玛佛陀的教法中，可以证悟圣果的时期一共有五千年，住世正法是从这个角度来说的。

表 2：正法住世 5000 年

第一千年	可证四无碍解阿拉汉
第二千年	可证六通阿拉汉
第三千年	可证三明阿拉汉
第四千年	可证纯观阿拉汉
第五千年	可证三有学道果
五千年后	正法隐没

在这五千年当中，巴利三藏一直都存在。但是到了五千年之后，巴利三藏将渐次慢慢消失，那时正法才隐没。再后来，出家人只是披着袈裟，既不持戒，也没有修行，更谈不上证果了。到最后，出家人连袈裟也不穿了，过着像在家人一般的生活，此时佛教完全消失殆尽。

之所以强调现在不是“末法”时期，是为了让大家树立起对正法、对禅修的信心。曾经有人鼓吹说:“现在是末法时期，修行戒定慧是不可能成就的！”一个人怀疑修行戒定慧能否成就、修行止观能否断烦恼，这是 14 种不善心所中的疑心所(vicikicchā)，也是障碍禅修的五盖中之疑盖。相信修行戒定慧不能断除烦恼，执持现在已经是不可能再证悟圣道圣果的时期——如果坚持这样的观点，被认为是造成“法障”(dhamma antarāyika)的邪见。就好像一个庸医误判你身患绝症，会使你丧失对生命的信心和对未来的希望。同样地，这种邪见会使我们断送禅修成就的可能，也会使我们失去积累种种巴拉密(pāramī)、积累未来解脱资粮的机会！

现在，大家知道佛陀的正法住世五千年，就应该树立信心：现在还可以修行，还可以断烦恼，还可以证圣果！

十一、律藏

因为三藏住世，佛陀的教法才能够住世。三藏是《律藏》、《经藏》和《论藏》。

先讲《律藏》。《律藏》(Vinayapiṭaka)是跋嘎瓦为诸弟子制定的戒律、教诫和生活规则。

上座部佛教的《律藏》，依缅甸版本分为五大册。第一册叫《巴拉基咖》(Pārājika)；第二册叫《巴吉帝亚》(Pācittiya)。这两部分合称为“经分别”(Sutta-vibhaṅga)，解释比库和比库尼两部《巴帝摩卡》。这二册侧重在“止持”(vāritta)，即佛陀制定不能做的事项，比如不能偷盗，不能说虚妄语，不能杀生，不能接受金钱等等。第三册叫《大品》(Mahāvagga)，第四册叫《小品》(Cullavagga)。这两册一共有 22 篇章(khandhaka)，侧重在“作持”(cāritta)，即应当做的事项。比如如何剃度人出家，如何给人达上，达上的程序如何；僧团要如何进行诵戒，诵戒的场所有哪些规定；袈裟应当怎样缝制，怎样染色；对于食物，哪些是允许的，哪些不允许，贮存和食用的期限多久等等。第五册叫《附随》(Parivāra)，相当于附录，一共有 19 品，以不同的方式解释前面的戒律内容。

《律藏》是三藏中的第一藏，是所有比库、比库尼都应当认真学习、仔细研究，并切实遵守、行持的。

十二、经藏

《经藏》是佛陀和佛世圣弟子们的言行集。巴利语《经藏》一共有五部,即《长部》(Dīghanikāya)、《中部》(Majjhimanikāya)、《相应部》(Saṃyuttanikāya)、《增支部》(Aṅguttaranikāya)、《小部》(Khuddakanikāya)。

1.《长部》(Dīghanikāya)。因为收录的经文篇幅比较长,所以称为《长部》。共收录 34 篇经文。

2.《中部》(Majjhimanikāya)。因为收录的经文篇幅不长不短,中等的,所以称为《中部》。共收录 152 篇经。

3.《相应部》(Saṃyuttanikāya);相应的意思是按内容分门别类,比如把佛陀所说的"五蕴"编在一起,"六处"编在一起,"界"编在一起,"四圣谛"编在一起、"缘起"编在一起,称为《相应部》。一共有 56 相应,7762 篇经文。

4.《增支部》(Aṅguttaranikāya)。增(uttara),是增加、更上的意思。aṅga 是部分、支。增支的编辑方法是按法数把佛陀所讲的与数目有关的经文编集在一起。比如"二法"有止、观,名、色等。"三法"有三受、三界等。由"一法"编到"十一法",因此《增支部》有十一集,共收录 9557 篇经文。

5.《小部》(Khuddakanikāya)。这里的"小"并非篇幅小,亦非微不足道,而是内容庞杂,把前面四部以外的所

有经典都收编在内。例如属于诗歌集体裁的《法句》《长老偈》《长老尼偈》等，都收编在《小部》。《小部》在《经藏》五部中分量最大，一共有 15 部，即：《小诵》《法句》《自说》《如是语》《经集》《天宫故事》《鬼故事》《长老偈》《长老尼偈》《本生》《义释》《无碍解道》《传记》《佛陀史》和《所行藏》。在缅甸，则再加上《导论》《藏释》和《弥林德问》而成 18 部。

十三、论藏

《论藏》(Abhidhammapiṭaka)的论(abhidhamma)，古音译为“阿毗达摩、阿毗昙”。现在学习的“阿毗达摩”主要是论藏的内容。

“阿毗达摩”是什么意思呢？阿毗(abhi)是“超越、殊胜”的意思(Atirekavisesatthadīpako hettha ‘abhi’- saddo)。达摩(dhamma)是“法”的意思。法有很多含义，有时指“一切”，例如说一切诸法；有时指“有为法”，例如说诸法由因生；有时指“法处、法界、法所缘、佛陀的教法”等等。因此，“法”在不同的场合表达的意思也不同。在这里，“法”是指究竟真实的教法，特指佛陀所教导的法。所以，“阿毗达摩”的意思是超越之法、殊胜之法(ayampi dhammo dhammātirekadhammavisesaṭṭhena ‘abhidhammo’ti vuccati)。(Dhs.A.p.3)

《论藏》是对佛陀的教法给予精确的、系统的分类以及诠释。南传上座部佛教的《论藏》一共有七部，称为“上座部七论”或“南传七论”，即：《法集》《分别》《界论》《人施设》《论事》《双》和《巴他那》。

1.《法集》(Dhammasaṅgaṇī)。dhamma 是法，saṅgaṇī 是聚集、集合。此论是整个论藏的根源，广泛地探讨诸究竟法。

2.《分别》(Vibhaṅga)。vibhaṅga 的意思是分别、解释。在这部论里，把蕴、处、界、根、谛等法义分为经分别(Suttanta-bhājaniya)、论分别(Abhidhamma-bhājaniya)和问分(Pañhapucchā)三种方式来讨论。“经分别”是把经藏的内容罗列出来讨论，然后又以论的方式进行分析，再用问答来反复抉择。

3.《界论》(Dhātukathā)。以问答的方式编排，依蕴、处、界讨论一切法。

4.《人施设》(Puggalapaññatti)。puggala 是人；paññatti 是概念。这部论主要讨论不同种类的人。

5.《论事》(Kathāvatthu)。这部论是在第三次结集时由摩嘎利子・帝思长老所著，目的是批驳流行于阿首咖王时期的各种邪见。当时有很多外道假装成比库混进僧团，所以帝思长老造这部论破斥他们的邪见。

6.《双》(Yamaka)。目的是为了解除种种名相术语含糊不清的地方，再解释它们的正确用法。因为这部论所提

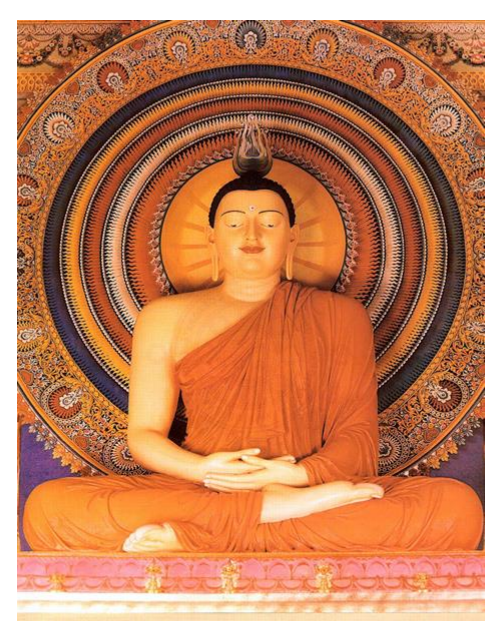
出的问题都是以一对一对的方式来讨论，比如说："是否一切善法都具有善因？是否一切善因的都是善法？"以这种方式来提问，所以称为《双》。

7. 《巴他那》(Paṭṭhāna)[5]。此论在《论藏》里是最重要的一部论，传统上称为《大论》(Mahāpakaraṇa)。此论和前面六论不同。前面六部论侧重在分析诸法的名相，这部论则用二十四缘的方法贯穿一切诸法。缘的意思是条件、关系，把前面所讲的诸法都贯穿在一起。如果把前面几部论所探讨的诸法比喻为珠宝，《巴他那》则是用二十四缘这条金线把所有的珠宝都串在一起，它的价值和意义就可贵在这里。上座部佛教的正统传承把这部论视为佛陀具有一切知智的证明。这部论非常复杂，必须先熟悉前面几部论，才有可能通达这部论。它属于组织法，把前面几部论所讲的诸法整理、统合起来。

十四、论藏的来源

上座部佛教传承认为阿毗达摩是佛陀所说的，因为阿毗达摩并不属于弟子智慧的范畴，而是佛陀的领域。《法集》的义注《殊胜义》(Atthasālinī)里提到，佛陀在证悟正

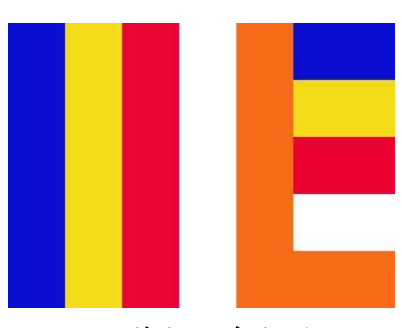
[5] 巴他那：此词常被讹译为不知所云的"发趣"。根据《五论义注》，"paṭṭhāna"有三种含义：1.各种缘，2.分别，3.已离开。今依"多义不翻"的原则，把"paṭṭhāna"音译为"巴他那"。



佛陀身上发出六色光芒

自觉后的第四个七天，坐在菩提树附近的宝屋(Ratanaghara)省察阿毗达摩。这里的宝屋并非由宝石所建造的房子，而是当年佛陀省察阿毗达摩的地方。佛陀从《法集》开始省察、思惟，当他在省思前面六部论的时候，身体并没有发出光芒，但省思到第七部《巴他那》的时候，身体发出强烈的六色光芒，分别为蓝色、黄色、红色、白色、橙色，以及这五种颜色的混合色。这证明佛陀正在省思非常深奥的法，所以最能够体现佛陀所拥有的一切知智是在《巴他那》。

现在看到有些佛像背后所发出的颜色光，呈现出蓝色、黄色、红色、白色、橙色和这五种颜色的混合色，以及现在佛教所采用的六色教旗，就是根据这个典故设计的。(Dhs.A.p.13-14)



佛教六色教旗

上座部佛教的正统传承认为阿毗达摩是佛陀所教导，同时也认为佛陀并不是在人间直接向弟子们开示，而是在三十三天界(Tāvatiṃsa Devaloka)开示的。

佛陀在证悟正觉后的第七个雨安居到了三十三天界，坐在珊瑚树(Pāricchattaka)下的黄色石座(Paṇḍukambala-silāsana)上，用[相当于人间]3 个月的时间，向来自一万个轮围世界的诸天人及梵天人开示阿毗达摩，当时主要的听众是佛陀已经去世并投生到喜足天(Tusita)的母亲马哈马雅(Mahāmāyā)。他那时已经不是女人了，而是一位男性天子。

这幅画中，佛陀坐在三十三天界珊瑚树下的黄色石座上开示阿毗达摩，当时来自一万个轮围世界的诸天都前来聆听。



佛陀在三十三天向诸天人开示阿毗达摩

当佛陀在三十三天开示阿毗达摩的时候，为了维持色身，也会到北古卢洲(Uttarakuru)去托钵，然后坐在无热恼池(Anotattadaha)边用餐，用餐后再到旃檀林(Candanavana)作日间的住处。那时，法将沙利子长老去那里履行弟子的义务，之后佛陀简要地向他开示在天界所说之法，并说："沙利子，我讲了这么多的法。"就像站在岸边用手指着海洋一样，如此，佛陀将阿毗达摩的法要教导给证得四无碍解智的上首弟子沙利子长老，长老则能对跋嘎瓦所开示的法要以百种、千种，乃至十万种方式来阐释。沙利子长老把每次从导师之处学到的法要，传授给他的五百位比库弟子，如是建立了阿毗达摩的传承。(Dhs.A.p.16-17)

有三种不同教法的阿毗达摩：佛陀在三十三天开示的为详尽法，也即是最详细的教法。佛陀对沙利子长老讲授的是简略法，因为长老拥有无碍解智能够了解。沙利子长老传授给他弟子们的是中等的方法，也即是不详不略的教法。

因为能够如此精微、细致地分析诸色法、心法、心所法，以及它们之间的互相关系（诸缘），并且能用精准的语言表达，这并不属于弟子的范畴，而是佛陀之智的领域。所以，南传上座部佛教认为阿毗达摩源自佛陀。佛陀对沙利子长老开示了阿毗达摩法要，而现存的《阿毗达摩藏》则是沙利子长老对此法要的进一步阐释。

佛陀在世时就已经出现了阿毗达摩的论母(Mātikā)。在经典中经常能看到，佛陀在世时有几种人是圣典持诵者，专门背诵《律藏》的称为“律藏持者”，还有“经藏持者”或者只持诵一部的“长部诵者”、“中部诵者”、“相应部诵者”等。还有一种是“持论母者”(Mātikādhara)，也即是背诵阿毗达摩纲要的比库。佛陀在世时，阿毗达摩主要以论母的方式流传。在第一次结集时，将论母编入《小部》。一直到阿首咖王时代的第三次结集，七部论才最后定型，并编集为《法集》《分别》《界论》《人施设》《论事》《双》和《巴他那》。马兴德阿拉汉等传到狮子洲的论藏，就是我们现在所看到的《阿毗达摩藏》。

现在有某些学者和僧俗执持这样的论调，他们说“阿毗达摩”并非佛说，其理由之一是记载第一次结集的《律藏·小品·五百篇》只提及当时伍巴离尊者诵出了律藏，阿难尊者诵出了五部，并没有提到《论藏》。然而，这些人忽略了就在《律藏》该篇结尾的摄颂中这样说：

“Upāliṃ vinayaṃ pucchi, suttantānandapaṇḍitaṃ;
Piṭakaṃ tīṇi saṅgītiṃ, akaṃsu jinasāvakā.”

“问律伍巴离，经阿难智者；
胜者诸弟子，作三藏结集。”(Cv.445)

既然说《论藏》在第一次结集时已经被诵出，为什么没有提及诵出者呢？在佛陀的诸大弟子中，持律第一的是

伍巴离尊者，持经（多闻）第一的是阿难尊者，持论（智慧）第一的是沙利子尊者。不过，沙利子尊者在佛陀般涅槃之前一年就已经般涅槃了，所以第一次结集时自然缺少最有资格诵出《论藏》的圣弟子。于是，该项任务就落在阿难尊者的身上，而阿难尊者则在诵出五部时把《论藏》编入《小部》之中。

因此，律经论的义注在解释第一次结集所诵出的五部时皆说：

“哪些为《小部》？除了[《长部》等]四部以外，整部律藏、论藏和之前所提到的《小诵》等十五分的其馀佛语。”

律复注《心义解疏》更进一步说：在第一次结集时，《论藏》是在诵出《长部》等四部之后，诵出《小部》之前诵出的，并将之编入《小部》。

第 2 讲 阿毗达摩概说

前面大家一起学习了什么是佛教。佛教即佛陀的教法、佛陀的正法律。其中的“法”包括《经藏》与《论藏》，“律”是指《律藏》。然后大致讲了三藏圣典的来源。现在的巴利三藏是由亲闻佛陀音声言教的阿拉汉们在第一次结集时，把佛陀一生所说的教法背诵下来，之后又经过第二次、第三次结集而定型的。佛教在佛灭两百多年传到斯里兰卡和缅甸，形成南传上座部佛教。在佛灭 600 年到 1500 年期间，传到了中国汉地，形成汉传佛教。在佛灭 1100 年到 1600 年间，又传到了藏地，形成藏传佛教。这即是当今三大传佛教的起源。

北传佛教的三藏顺序是经、律、论，但巴利三藏的顺序是《律藏》、《经藏》和《论藏》，即《律藏》排在第一位。为什么《律藏》为先呢？这和结集三藏的先后以及修学的次第有关。之后又讲到阿毗达摩的来源。根据上座部的传承，阿毗达摩是佛陀教导的，然而在佛世时以论母的形式存在，一直到第三次结集时才最终定型，之后传到了斯里兰卡、缅甸等国家。

一、两种谛与两种教法

下面将讨论阿毗达摩的特点，以及学习阿毗达摩的意义。

根据阿毗达摩，有两种真谛、真理：

(1) **世俗谛**(sammuti-sacca)，即在世俗层面都认同的真理，大家都认同的真理。

(2) **胜义谛**(paramattha-sacca)，又作第一义谛、究竟谛，即究竟真实的真理。

佛陀的教学方法有两种方式：一、经教法，二、论教法。

佛陀根据不同听众、不同根机，在不同场合随机随缘而教导的法称为“经教法”。经教法又作“方便的法说”(pariyāyadhamma desanā)。方便法说是譬喻式的、受到装饰的教法，以教导世俗谛为主。因为佛陀在开示佛法时，面对着根机差别很大的听众，往往会因人而异、因材施教地开示。为了引导听众修行，乃至通达圣谛，佛陀会采用各种不同的方法，以使听众能够了解、明白。在不同的场合，佛陀会判断听众的倾向、能力、性格来调整他的开示方式，或者采用譬喻、或者隐喻、或者教诫、或者劝告、或者鼓励。

例如在《长部·教诲新嘎喇经》中讲到，有一次佛陀外出托钵，看见一个名叫新嘎喇(Siṅgālaka)的在家人早上

起来，走到河中泡在水里，出水后头发湿淋淋地向六个方向作礼拜。佛陀问他为什么要这样礼拜六方，那个在家人回答说:“我的父亲在临终前叮嘱我要这么礼拜东、南、西、北、下、上六方。”佛陀说:“在圣者的教导中并不是这样礼拜六方。”新嘎喇好奇地请教佛陀讲述要如何礼拜六方。于是佛陀循循善诱说:“在圣者的教导中，东方是父母，南方是师长，西方是妻子，北方是亲友，下方是下属，上方是僧人。”在家人只要妥善地处理好这六种关系——亲子关系、师徒关系、夫妻关系、亲友关系、主仆关系、僧俗关系——就能拥有美好的家庭生活、学习生活、婚姻生活、社交生活和宗教生活。这是佛弟子礼拜六方的真正意义。

佛陀会采用各种各样的方式，根据不同人的根机进行教导，因材施教，因病施药。遇到利根的人，佛陀会直接地、简要地教导；遇到钝根的人，佛陀会婉转地、详尽地教导。总之，目的是为了让听众明白佛法真谛。有时候佛陀不可能直截了当地把究竟真理说出来，于是会循循善诱，使不同阶层的人都能听明白。佛陀的这些教导在结集时被编集为五部，即《经藏》五部，称为经教法。经藏是记载佛陀一生四十五年间在不同地方、针对不同类人、根据不同因缘所教导的言谈总集。

另一种教法是“论教法”，又作“非方便的法说”(nippariyāya-dhamma desanā)，意思是直接的或者没有受到装饰的教法，以教导胜义谛为主。在《经藏》中，佛陀会

用“世俗谛”进行教导，也即是使用大家都认定的语言来表达在世俗层面认为是真实的事情。佛陀会说到男人、女人、弟子、婆罗门，会说要亲近善友、孝敬父母等等，这些都是世俗普遍认定的语言。每篇经典一开始就是“如是我闻”，这个“我”字，在世俗习惯用法上并没有错，但是依胜义谛，并不存在有所谓究竟真实的“我”。在究竟意义上，有所谓的佛陀吗？有所谓的弟子吗？有所谓的男人、女人吗？从阿毗达摩的胜义谛来说，是并不存在所谓的佛陀、弟子、男人、女人的，这些都只是概念而已。概念是由意识形成的观念，在实质上是不存在的。只要经过分析，这些概念可以被解构为名色法或五蕴。这是阿毗达摩所使用的语言与所表达的方式。阿毗达摩所要讨论、研究的，就是把平常所接触到的人事物进行分解，分析到不能再分的程度。

阿毗达摩会对世俗谛的概念进行解构分析，经过分析之后，发现并没有所谓的人，没有所谓的我，没有所谓的他，而只是一堆名色法。名法是平时所说的心理现象，色法是指身体，也包括一切物质现象。这种教导方法叫论教法。论教法是非方便的，不用通过比喻、隐喻等方式，而是开门见山，一步到位。它揭示一切事物现象的究竟真实，把平时所认定的自他身心，分解到不可再分解的程度。论教法所探讨的真理即是胜义谛。

虽然经教法与论教法的教导方法和讨论重点不同，但

是它们之间也是有关系的。在经藏中也经常会涉及论教法，例如佛陀在经藏中经常教导五蕴——色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，五蕴属于胜义谛的范畴。其中的色蕴在世俗谛上是指我们的身体和物质现象；受蕴是苦乐感受；想蕴是在心中作标记或留下印象：这是红色，这是黄色，这是人，这是某某人……；行蕴是心的造作，贪、瞋、痴都属于行蕴；识蕴是识知，认知“这是什么、那是什么”是识蕴的作用。佛陀在经藏里也会教导，众生只是由这一堆五蕴组成。

佛陀在经藏中也经常教导十二处和十八界。十二处是眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法；十八界是眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，这些都纳入了胜义谛的范畴。

佛陀也经常使用世俗谛的语言进行教导，特别是《律藏》。假如佛陀使用胜义谛来教导《律藏》的话，很容易造成混淆。例如佛陀说“不能杀生”，然而你却对佛陀说：“佛陀啊！在究竟意义上并没有所谓的生命，为什么不可以杀生呢？既没有能杀的人，也没有被杀的人、被杀的动物，所以您说‘不能杀生’是错的！”你能这样说吗？假如你这样说的话，就是一个诡辩家！

戒律都是用世俗谛的语言进行诠释的。例如过了日正中时进食，会违犯离非时食学处；比库在明相出现时没有

和自己受持的三衣在一起，会违犯离衣学处；沙马内拉的身份，是在念诵三皈依结束时获得的；比库的身份，是在僧团进行达上甘马念完甘马文时获得的。假如用胜义谛来诠释戒律，必然会破坏戒律，造成戒律废弛、僧团混乱，甚至导致僧人的身份不成立，导致比库传承的断绝。

因此，为了尊重世间、保护世间，佛陀不会使用是非颠倒的语言来误导众生。佛陀还是会教导世俗谛，教导一般人认定的真理。佛陀会说:“诸比库，你们不要杀生。”意思是说不要断除其他生物的生命。但是从究竟意义上说，没有所谓的比库，也没有被杀的动物。假如使用胜义谛的语言，佛陀会说:“名色们，不要杀名色！”或者说:“五蕴们啊，不要杀五蕴！”这样的话很容易让人混淆，所以佛陀不会这么教导。

但是到了高层次的禅修阶段，我们就不能再取概念来修行。例如，禅修者不能观照所谓的“人无我”。本来就没有所谓真实存在的“人”，怎么能够观照“人”为无我呢?！只能观照五蕴无我，或者观照名色无我。也就是说：实际上并没有所谓的人，人是可以分解的。从构造上来说，身体可以分为头、胸、腹、手、脚等，一旦把它剁开，就没有所谓的人，所以人只是一个组合的概念。从构成上来说，人的身体可以分为头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤，肌肉、筋、骨、骨髓、肾，心脏、肝、膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪、脑，胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，

泪、膏、唾、鼻涕、关节滑液、尿这三十二个组成部分。佛陀也会教导弟子们修三十二身分，思惟身体的这三十二个部分，然而这些还是属于概念法的范畴。只有佛陀教导名色法、五蕴、十二处时，才涉入究竟法的范畴。因此，佛陀既教导世俗谛，也教导胜义谛、究竟法。在七部论当中的第四部论为《人施设》，是专门讨论各种人的，这是论藏中专门讨论概念法、世俗谛的论典。因此，论教法与经教法有时是互相关联、互相交错的，只是各有侧重而已。

根据上座部佛教的传统，在讨论法义时要看它属于经教法还是论教法，如果混淆的话，很容易造成混乱。学律时要用世俗谛，谈论经教时要使用两种谛。例如佛陀会说：“我忆起过去无量劫以前，当我还是菩萨的时候，曾投生为什么什么。”他当时转生为狮子、鹿，或者是农夫、商人、国王……。佛陀也经常教导禅修者，没有所谓的人，只是一堆快速生灭的、无常、苦、无我的名色法而已。

二、阿毗达摩的特点

了解了经教法与论教法的侧重点之后，接着再来学习阿毗达摩的特点。

阿毗达摩具有以下四个特点：

第一，系统地分析诸法

阿毗达摩将诸法进行分门别类，把经藏里佛陀所教导

的错综复杂的诸法有系统地统合起来，条理很清晰。比如把诸法分为善法、不善法、无记法；乐相应法、苦相应法、捨相应法；果报法、业法、非果报非业法；有为法、无为法；世间法与出世间法等等。

第二，把一切法分析至最基本的单位

依阿毗达摩来说，这一副身体只是一堆色法而已。这一副身体，从构造上可以分为头、躯干、手、脚，脚又可分为脚趾、脚掌、脚踝等；也可以把身体分为头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤等。在阿毗达摩里就没有这些组合的概念，而是把所有色法分析至最小单位——色聚(rūpakalāpa)。但色聚还是概念法，还可以继续再分，一粒色聚里至少有八种最基本的色法，这些以后会进一步说明。

讲到心，比如说“我现在很开心”，或者“我感觉到很伤心”，这些都是一般的语言。根据阿毗达摩，一弹指间或一眨眼间，就有几万亿个心生灭过去，而且每一个心识刹那都有心和若干心所同时执行各种作用，所以并没有所谓的一种“心”叫“开心”或“伤心”。平时感觉好像能够同时看、同时听、同时想，就像现在坐在这里听课一样，感觉看、听、想同时在起作用，但是依照阿毗达摩，这涉及不同的心路：能看的是眼门心路，执行看的作用；能听的是耳门心路，执行听的作用；能想的是意门心路，执行接受、分析、理解等作用。由于这些不同的心路极快

速地生灭，才感觉它们好像是在同时发生一样。所以阿毗达摩把一切法分析到基本的单位。这个是阿毗达摩的第二个特点。

第三，整理诸经中的各种佛学术语

在经藏中，佛陀因材施教、因病施药，根据不同的人、不同的场合，使用不同的语言、不同的方式来表达同样的东西。

比如经教中提到的“智慧”，“智”是一个名词，“慧”是一个名词，三明的“明”也是智慧；四神足中的“观”神足也属于智慧；慧根、慧力中的“慧”也属于智慧；七觉支中的“择法”觉支也属于智慧；八支圣道里的“正见”也属于智慧。但是在阿毗达摩中，把这些相同性质的名词都统称为“慧根”(paññindriya)。

又比如经藏里用各种不同的方式来描述“贪”，比如说：对欲乐的贪求叫“欲贪”(kāmachanda)；对生命的贪爱叫“有爱”(bhava taṇhā)；对断灭的贪求叫“无有爱”(vibhava taṇhā)；男女的情爱叫“爱情”(pema)；一般的贪爱叫“贪婪”(abhijjhā)；染著的贪爱叫“爱染”(rāga)；强烈的贪爱叫“渴爱”(taṇhā)；更强的贪爱叫“执取”(upādāna)。爱又可依其执著的对象分为不同的爱：对于颜色、形象的贪爱叫“色爱”(rūpataṇhā)；对于声音的贪著叫“声爱”(saddataṇhā)；对气味的黏著叫“香爱”(gandhataṇhā)；对

味道的黏著叫“味爱”(rasataṇhā)；对舒服、柔软、温暖等触感的黏著叫“触爱”(phoṭṭhabbataṇhā)；对于观念、见解等的执著叫“法爱”(dhammataṇhā)；对色界生命的贪著叫“色爱”(rūpataṇhā)，对无色界生命的贪著叫“无色爱”(arūpataṇhā)等等。所有这些在经藏里用种种不同方式表达的“贪”，在阿毗达摩里只是指一个心所——“贪”(lobha)。类似的例子还很多。

总结以上所举的例子，在经藏中，佛陀会在不同的情况下，用不同的词语来表达同样的东西，而阿毗达摩则把它们进行归纳整理，并用一个精准的术语来表达。这是阿毗达摩的第三个特点。

第四，用二十四缘统摄一切法

阿毗达摩七论中的最后一部论《巴他那》列出了二十四缘：因缘、所缘缘、增上缘、无间缘、等无间缘、俱生缘、相互缘等，用这二十四缘把所有究竟法组成一个有机的整体。

阿毗达摩的第一个特点是有系统地分别诸法，把经藏中讲的诸法进行分析。前面几部论主要是分析法，比如把有情分析成最基本的单位：名法、色法，五蕴、十二处、十八界。但如果只是分析却没有统合的话，就会像一盘散沙，感觉它们之间是支离破碎的，所以《巴他那》再用组织法，把这些被分解到最小单位的诸法进行组合、统摄，

整理出它们之间的相互关系。

一切法包括世间法、出世间法，名法、色法，有为法、无为法，它们之间的关系一共有 24 种，即二十四缘。“缘”(paccaya)是任何事物产生与存在的必要条件。任何事物的产生和存在不可能没有条件，它们和与它们相关的任何一种事物之间的关系就形成了“缘”。法与法之间的关系非常复杂，但是无论有多么复杂，还是可以找出其间的相互关系。《巴他那》就是讨论诸法与诸法之间相互关联的二十四种缘。这是阿毗达摩的第四个特点。

三、四种究竟法

阿毗达摩的特点之一是系统地分析诸法。阿毗达摩把一切究竟法归纳为四大类。

第一，心法(citta)。

第二，心所法(cetasika)。

“心所”的意思是“属于心的”、“伴随着心的”。如果说“心”是主人的话，“心所”就是心的随从、部下。心与心所合称为名法(nāma dhamma)，名法即心理现象或精神现象。

第三，色法(rūpa)。

色法，用现代的话来说是一切物质现象。

心法、心所法及色法构成了我们这个世间，称为“有

为法”(saṅkhata dhamma)。巴利语 saṅkhata 是 saṅkharoti（造作，集合在一起）的过去分词，意即造作而成的、因缘和合的事物。请问大家：世界上有没有一种事物是不需要诸多条件就能产生和存在的呢？（答：没有。）对！万事万物都必须依赖各种因缘条件才能产生和存在。因为一切事物都有其产生和存在的过程，然后必然会灭去。有生有灭的现象称为“行法”(saṅkhāra dhamma)，所以佛陀经常说“诸行无常”(Sabbe saṅkhārā aniccā)。

世间万事万物不外乎物质现象和心理现象，用阿毗达摩的语言来说，是色法和名法。除了物质和心理现象之外，还有没有第三种现象呢？没有！因此，世间离不开物质和心理现象。不过，佛陀只着重在身心现象，因为要解脱的是解脱这副身心、这堆名色法。

第四，涅槃(nibbāna)。

除了有为法之外，还有一种究竟法称为涅槃(nibbāna)，或者称为无为法(asaṅkhata dhamma)。无为法的意思是非因缘造作之法，是不依赖任何条件产生和存在的。无为法只有一种——涅槃。

从下面开始一直到学完这个“阿毗达摩”课程，都是讨论色法、心所法和心法。涅槃是需要证明的，不是拿来讨论的。通过讨论心、心所和色法，目的是为了依照佛陀的教导来分析、了解和观照我们的身心和这个世间。

四、学习阿毗达摩的意义

学习阿毗达摩有什么意义呢？

第一，系统地了解佛陀的教法

阿毗达摩非常系统地组合、分析、整理佛陀的教法，学习阿毗达摩可以完整、系统地了解佛陀的教法。在这里我可以给大家一个保证，只要大家认真地听完整个课程，把整个课程学完了，你就有能力完整、系统地把握佛陀的教法。学习完阿毗达摩，对佛法有了整体的概念和严密的思惟方式之后，再去阅读经典，将不会觉得经典的术语很复杂，不会被很多名相搞混淆。

第二，超越一切世间学科

学了阿毗达摩之后，将会发现佛陀的教法其实超越一切的世俗学科。不久前，一位医生和我谈起有关基因(gene)的问题。科学家发现基因只不过是一百来年的事情，特别是最近二十来年，基因的研究得到很大的突破，人类的许多疾病都可以从基因结构的排列方式中找到原因。例如有人患骨癌、肺癌等，从传统医学来看，会认为是食物、水质、生活环境等等因素造成的；但是从基因学来说，其实基因的结构已经显示出这个人容易患这种疾病。有些人的基因结构显示他可以活得长命，有些人的基因显示他将很短命。当这位医生在介绍基因的时候，我的自然反应是：

基因不就是阿毗达摩里所说的业生色嘛！

根据阿毗达摩，色法的成因有四种：(1)由业生成的色法；(2)由心生成的色法；(3)由时节因素生成的色法；(4)由食物的营养素生成的色法。生命体的物质身体有这四种来源。其中，业生色是由众生过去生所造下的“令生业”(janaka kamma)产生的，它可以决定众生的长寿、短命，容易得什么病，甚至发生车祸等意外事件导致生命夭折等。令生业在今世结生（卵子受精）的那一刹那就已经决定了一辈子的命运。传统科学也许会辩解说这些生命现象纯属偶然，是无法预料的。由于无法找到妥善的解释，索性就说因果业报是迷信。但是在基因被发现的现代，可以证明早在 2500 多年前，佛陀就已经说过这些生命现象和业生色息息相关。

一百多年来，西方的心理学、精神分析学得到很大的发展，例如弗洛伊德(Freud)学说的梦的解析、人的潜意识，还有临床心理学、心理治疗法、催眠等等，其实这些心理现象在阿毗达摩里早已经有了答案。那些心理学家、精神病医生研究出来的结果，很多都支持阿毗达摩的观点，只不过他们用现在的语言与方式来解释各种心理现象而已。还有濒死经验学，也即是有些人死后又复活过来，他们会描述在“死后”所经历的一些现象。但是在阿毗达摩“离心路”的部分，早就清楚地说明一个人在临终时会看到哪些影像，体验到哪些现象，并揭示这些影像或体验与投生

之间的相互关系。

无论是物理学、心理学，或者现代的人体科学、生命科学，都是近几百年才发展出来的科学，但是佛教对身心研究的这门学科已经有 2600 年的历史了。科学家们所研究的都不过是事物的现象，但是佛陀直接指向身心生命的本质。我们甚至可以说：世间学科所研究、分析的几乎只停留在事物的表相。无论世俗的科学（物理学、心理学、医学、生命学等等）怎样发展，都是围绕着物质现象转，在身心的表相上做文章。无论世间科学怎样发展，都可以反过来证明佛法,但是佛教并不需依赖世俗的科学而存在。不相信的话，可以先持保留态度，等学完阿毗达摩之后再去对比，再得出结论，看到底是不是，到时你们心中自然就有答案。

当然，学习阿毗达摩的目的并不是为了多一份知识，不是为了增长世智辩聪，不是为了让自己变得很聪明。有些人学太多的知识就喜欢跟这个人辩论，跟那个人辩论，自以为是，我们不要做这样的人。佛陀教导阿毗达摩的目的只有一个，即：超越身心，断除烦恼，究竟灭苦！这才是学习阿毗达摩的真正意义。因此，阿毗达摩既属于一门生命学科，但又超越一切生命学科。学习阿毗达摩不只是为了了解生命，更重要的是为了超越生命！

第三，明辨善恶、是非

学习“阿毗达摩”之后，能够明辨善恶、明辨是非、明辨正邪。有些人可能会说:“所谓的善恶并没有标准，不同的时代、不同的国家、不同的民族、不同的地方，衡量善恶的标准也不同，所以善恶很难有个标准。”这句话听起来好像很有道理。然而，学了“阿毗达摩”之后，就会清楚什么是善，什么是恶。阿毗达摩清楚地把善恶的标准告诉你，不会似是而非。是就是是，非就是非；善就是善，恶就是恶，很清楚。阿毗达摩会告诉你业果法则，也就是因果律。因果法则并不会因为不同国家、不同地区、不同时代而改变。一个人所造下的业，善就是善，恶就是恶，不会在这里是善，到那边变成不善，是正是邪，了了分明。

学习“阿毗达摩”之后，你会很容易辨别哪些是邪门外道，哪些是旁门左道，它们到底是不是佛陀的教导。假如有一个人跟你说：这是某某大师、某某上师说的法，如果你学过“阿毗达摩”，就拥有一把尺子去衡量是与非、正与邪。阿毗达摩不会直接告诉你说某种法是正法，某种法是邪法，它只是告诉你一个标准，让你自己去衡量。到时，那些是法与非法、正法与邪法，一目了然、清清楚楚。想要明辨善恶、明辨是非、分清正邪，学习阿毗达摩不愧是一种简单又直接的方法。

第四，生活中的应用：去恶修善

有些人可能会认为阿毗达摩有很多名相、术语，会学得很头痛。学了阿毗达摩之后，将会发现阿毗达摩其实是拿来用的。例如学习心法、学习八大善心之后，可以直接用在日常生活上。

掌握阿毗达摩，即使不是用在禅修上，在平时做任何事情，包括工作、生活起居都可以运用。阿毗达摩教导我们善心、不善心如何产生，教导我们要如理作意。阿毗达摩会告诉你为什么会有贪心，为什么会生气，贪与不贪、生气与不生气是否可以转换，如何转换，其中的关键是什么。

根据阿毗达摩，善心与不善心是可以转换的，转换善心与不善心的关键在于如理作意或不如理作意，也就是在确定心里面的作意心所。比如开车时遇到十字路口，方向盘是摆左边还是摆右边，摆左边是不善，摆右边是善。掌握这种转换规律，就明白自己的心是要摆左还是摆右。

把学到的阿毗达摩知识直接运用到生活上，能帮助我们去除种种不好的情绪、不良的心理因素，让我们的心更加清凉、更加平静、更加快乐，更能聚集善法。

在这里也顺便谈一谈阿毗达摩在缅甸的普及性。

当代缅甸有一位著名的大长老叫马哈甘达勇西亚多(Mahāgandhayung Sayadaw Bhaddanta Janakābhivaṃsa, 1900-1978)，他写了一系列面对不同层次、不同阶层人士

的有关“阿毗达摩”的书。有些书是普及性的，就算一般的老百姓都可以看懂。只要认得字，看得懂缅文，就能够学习。有些书是针对刚刚出家的小沙马内拉(sāmaṇera)的入门书，有些书是针对想要进一步提高的读者，还有些书是专门针对那些在寺院里攻读教理、准备参加“阿毗达摩”会考的比库的。

有一次，我到仰光的世界和平塔去礼佛，佛塔的对面就是“国际上座部佛教大学”(ITBMU)。当时正好是星期天下午四点多，我看到很多年轻人手里拿着书本从一栋建筑物里走出来，我问身边的净人：这些人在做什么，原来他们刚上完“阿毗达摩”课。

在缅甸，学习阿毗达摩非常普及，这是他们的传统。有为适应不同层次、不同阶层的人开设的学习班。我和净人聊了起来，他是一位在家人，但也参加过好几期“阿毗达摩”的课程。

我在缅甸帕奥禅林的时候，有一天到一位长老的孤邸(kuṭi)用餐，那时有几位居士拿着食物到长老那里做供养。做完供养之后，根据上座部的传统，长老会给施主们做滴水仪式，随喜他们的功德，并作一些简单的开示。之后，那位长老拿了几片帕奥西亚多的开示 CD 给那些居士。我们知道帕奥西亚多讲经都是直接导向禅修的，通常会使用大量的阿毗达摩术语。那时我问那些居士:“你们听得懂帕奥西亚多的开示吗？”对方大多数是女性，她们回答说:

“听得懂。”从这个例子看来，在缅甸这个传统的上座部佛教国家，阿毗达摩是很普及的。

第五，培育观智，究竟灭苦

然而，阿毗达摩最主要的目的还是为了断除一切烦恼，灭除一切苦。怎样才能灭除一切苦呢？根据阿毗达摩，唯有通过道智，也就是圣道才能够断除烦恼。要断除烦恼必须修行，必须修维巴沙那，培育观智。维巴沙那，就是观照一切名法和色法的无常、苦、无我，而阿毗达摩所讲的不外乎是心法、心所法及色法，它们都是有为法，都是行法，其本质是无常、苦、无我。佛陀教导阿毗达摩，教导色法、心法、心所法，并不只是要让我们明白，而是要让我们观照它。佛陀把贼指出来，还教我们如何把贼抓起来，并用智慧的绳子把它捆绑起来。因此，佛陀教导的阿毗达摩直接指向身心的最深处，就像一把利剑直接捅你的烦恼，而且一捅就捅到烦恼的根源。

佛陀讲经说法是不会没有意义的。佛陀对伍巴离尊者的教导就提到这一点。有一次，伍巴离尊者来到佛陀的地方，顶礼佛陀之后，请求佛陀说：

“萨度！尊者，愿跋嘎瓦为我略说法要，我听了跋嘎瓦所说之法后，将独自远离，住于不放逸、热心、自励。”

于是佛陀对他说：

“伍巴离，如果你知道有些法:‘这些法并不能导向完全厌离、离欲、灭尽、寂止、证智、正觉、涅槃。’伍巴离，你就可以肯定地忆持:‘这是非法，这是非律，这不是导师的教导。’

伍巴离，如果你知道有些法:‘这些法能导向完全厌离、离欲、灭尽、寂止、证智、正觉、涅槃。’伍巴离，你就可以肯定地忆持:‘这是法，这是律，这是导师的教导。’”
(A.7.83)

这段经文的意思是：想要知道某种教导是不是正法，就要看它是否能够导向断除烦恼，是否能够导向灭苦。如果不能，它就不是佛陀的教导；如果能够导向断除烦恼，导向灭苦，那就是佛陀的教导。

因此，佛陀教导阿毗达摩的目的是为了教导我们修观，修观是为了断除烦恼。

五、三藏与三学的关系

让我们回到上一节课所讲的三藏。佛陀在四十五年间教导了法、制定了律，圣弟子们把它们整理成三藏。三藏即《律藏》、《经藏》和《论藏》。三藏其实是指导我们修行的宝库。

谈到修行，离不开修习三学，即：增上戒学、增上心学及增上慧学，简称戒、定、慧。其中，《律藏》以教导

培养增上戒学为主，《经藏》以教导培养增上心学为主，《论藏》以教导培养增上慧学为主。因此，律经论三藏和戒定慧三学有直接的关系。

从修行的角度上来说，要以戒、定、慧的次第来修学，上座部佛教的三藏就是根据实修的次第而分为《律藏》、《经藏》、《论藏》。作为一名出家人，首先要学律，学好戒律之后才学法。修习增上戒学能止息表现在身体和语言上的粗重烦恼，然后才修习增上心学，培养定力，培育心清净。心清净之后，才培育智慧。因此，增上戒学对应持戒，增上心学对应修止，增上慧学对应修观。

表 3：三藏与三学之关系

三藏	三学	禅修
律藏	增上戒学	持戒
经藏	增上心学	修止
论藏	增上慧学	修观

禅修离不开戒、定、慧。古德说得好：“勤修戒定慧，息灭贪瞋痴。”要断烦恼就必须修习戒定慧。戒定慧是次第的关系，首先在戒清净的基础上修定。修定即是通过修止(samatha)来培育定力。止，即令烦恼止息，令心平静。《法集义注》(Atthasālinī)如此定义“止”：

“Kāmacchandādayo paccanīkadhamme sametīti **samatho**.”

“令欲贪等诸敌对法止息为止。”(Dhs.A.p.175)

敌对法即烦恼的异名，在此特指障碍定力的五盖。让内心的贪、瞋、痴烦恼止息下来，称为止。心平静了，才能培育定力；定力提升了，再修习观。观，即观照心法、心所法和色法，换言之，即观照名色法、五取蕴、十二处、十八界，观它们为无常、苦、无我。通过修观培育世间和出世间的智慧，即是增上慧学。

修习增上戒学，必须根据佛陀在《律藏》中所制定的学处来行持，了解什么是犯，什么是不犯，如何犯重，如何犯轻等等。假如不通达《律藏》，不依《律藏》的规定持戒，则所谓持戒易落入刻板、顽愚而成戒禁取。

修习增上心学，必须按照佛陀在《经藏》中的教导来修习，因为四十种止业处皆是从《经藏》的教导中来。假如不按照佛陀在《经藏》中的教导来修定，则所谓修定易落入外道定，甚至走火入魔。

修习增上慧学，必须按照《论藏》的教导来修习，因为《论藏》所教导的就是修观所观照的心法、心所法、色法等究竟法。假如不按照《论藏》中的教导来修观，不能辨识究竟法，则所谓修观皆是盲修瞎炼、无的放矢。

当然，三藏和三学的关系也不是绝对泾渭分明的，修定有时可依《论藏》的教导来培育定力，修观时也经常要遵照《经藏》中的教导来培养观智。例如四界差别属于四十种止业处之一，但可依《法集》中的教导来观照四界的

特相而培养定力。修观培育观智时，应按照《无我相经》的教导来观照十一种形式的五蕴，应按照《小部·无碍解道》的教导来修四十种思惟法，按照《大念处经》的教导来修随观生法、随观灭法、随观生灭法，按照《中部·逐一经》的教导来修逐一法观等等。

以上是三藏和三学的关系。

六、概念法

阿毗达摩以分析究竟法为主，讨论的内容属于胜义谛（究竟谛）的范畴。不过，因为我们平时几乎都是生活在概念当中，所以在探讨胜义谛之前，先来讨论一下属于世俗谛的概念法，对概念法有个大致的了解。

概念(paññatti)，也叫施设、假名。在究竟意义上，概念法是不存在的，但是它们却能够作为究竟法的影像而被人们所认知。

概念可以分为两种：

一、所知概念(paññāpiyattā paññatti)：通过所表达的意义而被心认知，故又称意义概念(atthapaññatti)。

二、令知概念(paññāpanato paññatti)：为了表达某种事物或现象而安立的名字、名称，从而使心能够对被表达的对象产生特定的印象、概念。又称名字概念(nāmapaññatti)。

比如说："剃光头、穿袈裟、过独身无家生活的人称

为出家人。”“剃光头、穿袈裟、过独身无家生活的人”是“出家人”的“意义概念”，因为它表达了某种意义，可以帮助我们认知和理解“出家人”。而“出家人”这个名称叫做“名字概念”。

第一，意义概念

概念又可依照不同的情况分为几种：

1．**所作概念**(kiccapaññatti)：因为所从事的职业、工作或职称而安立的概念，称为所作概念。例如从事农耕者为农民，从事工业生产者为工人，从事商业交易者为商人；又如政府部门的部长、处长、科长，学校里的老师、讲师、教授，公司里的董事长、经理、总管、业务员等。

2．**形状概念**(saṇṭhānapaññatti)：方、圆、长、短、高、矮，乃至大海、大地、山、树木等等，称为形状概念。因为它们是由形状或者它们的名字表达了由某种形状所组成的物体或现象。

3．**组合概念**(samūhapaññatti，saṅghātapaññatti)：由若干部分组合而成的事物或现象，称为组合概念。比如说房屋，是由屋顶、墙壁、门、窗等组合而成，由墙壁围成一个空间，再盖上屋顶，并由不同的部分组合而成，称为房屋。又如汽车，是由轮胎、座位、方向盘、底盘、车的外壳等组成的物体，称为汽车。比如村庄，是由若干的房子所组成的；城市，是由许许多多的街道、建筑物、公园、

广场等所组合而成的，称为城市。

4．**变化概念**(pariṇāmapaññatti)：某种事物由某一状态转变为另一状态后所安立的概念。例如由牛奶变成乳酪，大米煮熟后成了米饭，由水凝结成冰，由甘蔗提炼成蔗糖，毛毛虫变成蝴蝶，小女孩长大成大姑娘等等。

5．**时间概念**(kālapaññatti)：早上、中午、晚上，今天、明天、后天，一个月、两个月、三个月，今年、明年、后年，一百年、一千年等，或者说一秒钟、一分钟，一个小时，现在是 9 点多等等，都是时间概念。在胜义谛上并没有时间，时间是人们假定的。好像现在说 24 个小时为一天，中国古代十二个时辰为一天，印度古代以六时为一天，都可以假定。阴历以月亮绕地球一周为一个月，公历以地球绕太阳一周为一年，手表的时针转动两圈称为一天，这些都是人们所施设的概念。

6．**空间概念**(ākāsapaññatti)：比如说室内的空间、山洞、原野、楼上、楼下等等，这些是空间概念。

7．**方位概念**(disāpaññatti)：东方、南方、西方、北方、上面、下面、前面、后面、左面、右面等等，都是方位概念。方位概念是不固定的，现在说这里是东方，到了那里就成了西方；现在这里是中央，到了那边又成了南方。方位概念是以某一个参考物所在的地方为中心所形成的方位。

8. **地方概念**(bhūmipaññatti)：比如说欲界、色界、无色

界，中国、美国、新加坡、印度，北京、上海、广州等由于地方而安立的概念，称为地方概念。

9．**各自概念**(paccattapaññatti)：由于种类、家族、父母或自己所起的用于区别其他种类或个人的名字为各自概念。例如人类、狮子、老虎，李家、陈氏、张姓，李世民、赵志强、何敏静等等。

10．**相的概念**(nimittapaññatti)：通过修止业处所获得的内心影像，叫禅相(nimitta)，称为相的概念。禅相也因修行方法的不同而分为很多种。比如专注呼吸所产生的禅相，称为入出息禅相；修习白遍、红遍、地遍、水遍、火遍、风遍所产生的影像，称为遍相的概念。

“人”也是概念法。人属于什么概念？组合概念，或者各自概念。因为“人”必须由头、躯干、手、脚等身体部分组合而成，才能形成“人”的概念。又因为人拥有社会属性等而与动物有区别，故形成了“人”的特有概念。

第二，名字概念

名字概念可以分为以下六种：

1．**真实的概念**(vijjamānapaññatti)。它虽然是概念，但是所代表的还是真实存在的。比如红色、黄色、蓝色、白色等等，颜色本身属于究竟法，但是对这些颜色的影像还是属于概念，这称为真实的概念。

2．**不真实的概念**(avijjamānapaññatti)。比如说男人、

女人、公司、城市等等，这些属于不真实的概念，因为它们并不拥有自性而存在，是可以被分解的。

3. **真实的不真实概念**(vijjamānena avijjamāna-paññatti)。比如说“有智慧的人”，智慧属于心所，它是真实的存在，但人是不真实的，只是个概念。

4. **不真实的真实概念**(avijjamānena vijjamāna-paññatti)。比如说“女人的声音”，女人是概念，但是声音是究竟法。

5. **真实的真实概念**(vijjamānena vijjamānapaññatti)。比如说“眼识”，眼是指眼净色，属于究竟法，依它而生的心称为眼识。

6. **不真实的不真实概念**(avijjamānena avijjamāna-paññatti)。比如说上海人。依胜义谛并没有上海，上海属于组合概念，或者名字概念；依胜义谛来说也没有所谓的“人”。所谓的中国人、新加坡人、日本人、印度人等，都只是名字概念。两种在胜义谛上都不存在的概念组合成的词组，称为不真实的不真实概念。

为什么说概念法在究竟意义上是不存在的呢？在这里举“人”为例子来说明。有人会问:“你说人是不存在的，但是我明明不是存在吗？为什么说我不存在？”好，我问你，如果你真的存在，那么，头是你？手是你？还是脚是你？所谓的人，是由若干部分组合而成的，这些部分还可

以继续再分。如果把皮剥掉,剩下的还可不可以称为人呢？如果再把肉剥掉，剩下的骨头还可不可以称为人呢？就好像一头猪，把猪宰了，把猪头、猪前脚后脚、猪尾巴、猪内脏全部取下来，那么，它只是一堆猪肉、猪骨头而已。那时猪的概念还在不在？可不可以把碗中的猪肉称为猪呢？不能！猪已经被分解了。但是所谓的肉还是可以再分解的。用生物学、物理化学的方法来分解，肉可分解成很多细胞，再分就成了分子、原子等等，即使原子也还是可以继续再分。所以说“人”属于世俗谛，是一般人所共认的；但从究竟意义上来说，人只是一堆五蕴的组合。

什么是五蕴(pañcakkhandha)呢？pañca 是五，khandha 是堆、组合的意思，五蕴即是色、受、想、行、识这五堆东西的组合。

所谓的人是身心的组合。身是不同物质的组合；心又称名法，它有更多的组合，最简单的分法是心和心所。用五蕴法来分，色是色蕴，受、想、行、识是名蕴。识蕴依所生产之门分为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。或者分为 89 心，心所又有 52 种。因此“人”其实是个概念，在究竟意义上并不存在一个真实的人。

例如这位叫某某先生，这是他父母所给的、被大家共知的名字。当人们提到某某先生时，自然会联想到某一个特定的人。古人有更多称谓，父母取的为名，二十岁举行冠礼时取的为字，别名或尊称则为号，此外还有封号、谥

号等等。如唐代李白号青莲居士，因做过翰林，故人称李翰林；宋代苏轼号东坡居士等。这些名字称谓等都是概念。名字称谓能帮助人们认知一种影像、形成一种概念，属于世俗谛。概念都是世俗法所施设、安立的名字。因为它们被人们依照各种各样的方式、方法进行想象、推理、表达、认知、命名，所以称为“概念”。

又比如说：“大家今晚 8 点来这里上课。”“大家”属于组合概念，一旦每个人离开了就没有所谓的“大家”。“今晚 8 点”是时间概念，“这里”是空间概念，这些表达方式都是概念。

七、概念的产生

概念是怎么产生的呢？耳识或者耳门心路听到声音之后，通过随后生起的意门心路所领受的概念而了知它的意思、意义。当然，通过眼门也可以产生概念。

当我们看到一个人、一件物体、一行文字，听到一句话、一种声音，是这些颜色、声音或者物体的信息撞击眼门或耳门，紧接着在心里就会进行接受、加工，再通过记忆、理解、想象、推理等，对它们进行分门别类，然后给予名字、概念，并领会这些概念所表达的意义。

譬如说：“每天晚上 8:00-9:00 在大法堂上阿毗达摩课。”无论大家看到这一行文字，或者听到这一句话时，

在心里接受之后再经过加工、认知、推断，然后知道：在“大法堂”这个地方学习“阿毗达摩”课程，时间是每天晚上8点到9点，为时一小时。这些都是概念，这些概念可以被我们认知，使我们对所表达的意思变得具体，如具体的时间、具体的地点，做具体的事情。但是，从究竟意义上来说，只是一堆堆的名色（人），坐在一堆时节生色（建筑物）里；而所谓的时间，也只是一堆名色法不断生灭的过程而已。

在平时的语言沟通当中，我们必须借助概念法，才能形成可以理解、想象、推理、表达的具体东西。我们赋予这些概念法一个名字，使它们都有一个具体的符号、标记、标志。这些符号代表着特定的物体或现象而被人们所认定、所共知，并且通过不同的语言来表达。比如说“人”，“人”是概念，华语叫rén，英语叫human，巴利语叫manussa，梵语叫manuṣya，马来语叫manusia，缅语叫lu，广州话叫yǎn，闽南话叫nang，客家话叫ngìn。各种不同的语言所表达的都是同样的概念。

至于一个人所执取的信念、原则、观点、主张、义气、身份、地位、荣誉等，其实都是概念。

不同的人所形成的概念是可以变化的。对于同一件事情，不同的人都有不同的认知方式。好比某个人，有人说他是好人，有人说他是坏人。这些都是概念，而且我们就是生活在概念当中。了解概念之后，会发现我们其实很可

笑，产生烦恼的不外乎是这些概念。因为概念而起烦恼，所有的烦恼都是因为把概念法当成真实的关系。

“他骂我”、“他对我不好”、“他曾经伤害过我”、“以前他怎样整我”、“刚才他瞪了我一眼”等等。“你、我、他”都是概念，因为这些概念，产生了很多痛苦。比如赚钱，钱是什么？为了要吃好吃的食物、要听音乐、要享乐，这些都属于概念。我们生活在这些概念里，被这些概念捆绑住，不自由、不自在，自己制造很多痛苦来折磨自己。

学习阿毗达摩要破除这些概念，要从究竟意义上来破除。举一个例子：你听说“他骂我，他用很难听的话骂我、诅咒我”。然而，你并不是亲耳听到他骂你，只是别人告诉你说他在背后骂你，你知道之后很生气，讨厌他，见到他就不共戴天。于是，由于听到这样的话，你给自己制造了许多痛苦。让我们根据阿毗达摩来分析所谓的“骂”。“骂”只不过是一种声音，在当时一说完之后就已经不存在了。然而你的心却被它绑住了，给早已消失了的声音绑住。又如他骂你“某某人不得好死！”什么叫某某人？那只是你的父母或师父给的一个概念而已，这些概念并不代表真正的“你”。

如果心给这些概念套住了，很多烦恼、痛苦接着就产生了。我们平时生活在概念当中，为了概念而制造了很多的痛苦，而且因为概念又再生起概念，再制造痛苦。

要如何才能破除这些概念呢？要学法，要修行。修行

的第一步是看清所执著的这些你、我、他、人我、是非、邪正、黑白，对这些要有正确的了解。用阿毗达摩来分析这些东西，知道事实上并没有所谓的你我他，没有所谓的你我他就没有所谓的得失，放下得失，就不会痛苦。

因此，学习阿毗达摩，在生活上可以培养如理作意，看清概念的真相，看到究竟法，然后再观照究竟法本身也是无常、苦、无我的。任何的究竟法都没有称为“我”的实体，没有可以被执取的“我”，没有所谓的“灵魂”，这些在究竟意义上都是不存在的。能够这样观照，心就能慢慢地把这些放下，不去执著。这是一个次第慢慢熏习、熏陶、磨练的过程。

让我们从烦恼当中、从诸苦当中、从你我他的是非纠缠当中、从概念的圈套当中解脱出来，这就是我们学习阿毗达摩的意义。

第3讲 色法（一）

前面讲到，“阿毗达摩”是超越的法、殊胜的法，但并不等于说“阿毗达摩”所讲的法比《经藏》教导的法更超越、更殊胜，而是说“阿毗达摩”用严密、系统的方法来分析和组织诸法。法还是法，只不过“阿毗达摩”是用殊胜的、系统的方法把诸法进行归纳统合而已。所以，可以把“阿毗达摩”的“阿毗(abhi)”理解成方法论上的超越、殊胜，但是在内容上，“达摩(dhamma)”还是一样，都是佛陀的教法。

学习阿毗达摩不要被其中的名相吓倒，不要认为阿毗达摩是非常难学、难懂的哲学。要学好阿毗达摩，窍门主要是弄懂那几个名词。名词弄懂了，其他的都好懂。如果弄不懂，或者有一两个名词不清楚，有点误解，问题就来了。

在“阿毗达摩”中，有些名词、术语的定义和日常用语有所不同。例如，阿毗达摩说的“名”并不是名字的名，不是出名的名，也不是名利的名，而是指“心理现象”，相当于日常用语所说的“心”。

“色”也是这样。颜色的色与物质色法的色，巴利语的写法都一样，都是 rūpa，因此古代翻译成“色”。阿毗达摩提到有两种“色”：一、眼睛所看到的颜色；二、名

色法的色，即“物质现象”，包括看到、听到、嗅到、尝到、感触到的，都是色法。只是它们的巴利语是同一个词(rūpa)。请不要混淆这两种“色”。

只要把这些名相弄清楚了,阿毗达摩就不是那么难懂。学习任何一门学科要找到窍门，学其要点；只要把要点掌握了，其他的都好解决。

上一讲学习了阿毗达摩的特点：阿毗达摩用严密系统的方法来分析和组织诸法。法还是佛陀所教导的法，只不过阿毗达摩是用一种和经教不同的方式来讨论、研究、探讨而已。在经教中，佛陀根据听众根机的不同，将同样的东西，以不同的角度、不同的方式、不同的名相来阐述。但是阿毗达摩把所有的法整理成四大类，即四类究竟法：(1)心法、(2)心所法、(3)色法与(4)涅槃。前三者也称为有为法、行法；涅槃称为无为法。

之后又讲了学习阿毗达摩的意义。学习阿毗达摩可以系统地了解佛陀的教法。透彻地了解阿毗达摩，就容易理解世间的学说、学问，甚至拥有超越世间的眼光和视野，同时也容易分清世间的学说，什么是善恶、正邪、是非、黑白。再者，我们应该把从阿毗达摩学到的知识运用在生活上。佛陀教导“阿毗达摩”的目的并不是为了让我们的生活变得更加美好。佛陀不是为了美化生活而教导阿毗达摩，而是为了超越生死，为了解脱生死而教导。因为阿毗达摩也是解脱之学，所以佛陀才教导阿毗达摩。

之后又讨论了概念。概念可以分为意义概念和名字概念两种，学习了时间、空间、处所、组合等等概念。我们平时几乎都生活在概念当中，被概念所捆绑，为概念而痛苦，为概念而快乐。

一、色法

佛陀在经教里也用了很多分析的方法，比如说色、受、想、行、识五蕴是指三种有为究竟法。其中的色蕴是第三种究竟法——色法，识蕴是心法，受想行三蕴属于心所法。有时候又讲到眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法这十二处。随着课程的深入，我们都将会探讨这些内容。还有一种究竟法是无为法。无为法是非造作的、无因缘的、非生灭的，即涅槃。涅槃是四圣谛中的第三圣谛，是我们修行的最终目标。

现在来讨论四种究竟法中的有为法。有为法是我们平时可以感受、感触到的。在生活中的事物与现象，哪一类比较容易感受到？是物质还是心？答案是物质。阿毗达摩课程将按由粗到细的次第来学习。色法是物质，比名法粗，名法更细，比色法更难察觉到。因此我们先由色法开始入手。

同时，阿毗达摩是指向禅修的，在学习阿毗达摩的过程中，将会紧扣禅修，依照实际禅修的方法来讲解。如此，

我们并非只是在谈理论、谈学问，而是在谈禅修指导。禅修必须以经论作为基础，以理论作为指导，否则就是盲修瞎炼。在禅修的时候，通常是先修色法，再修名法。所以，如果大家掌握了阿毗达摩，以后有机会修习色业处与名业处时，将会有“轻车熟路”的感觉。

现在先来谈第三种究竟法——色法(rūpa)。

为什么称为“色”呢？“色”源于巴利语 ruppati。ruppati 的意思是变坏、破坏、压迫、逼迫、干扰。

佛陀在《相应部·可食经》中说：

“诸比库，什么是色呢？诸比库，变坏故，称为色。因什么变坏？因冷变坏，因热变坏，因饥变坏，因渴变坏，因风吹、日晒、爬虫而变坏。诸比库，变坏故，称为色。” (S.3.79)

也就是说，为什么称物质现象为“色”呢？因为变坏，变坏的巴利语是 ruppati。物质会受到内在外在因素的干扰，必然会破坏。简单地说，毁坏义谓之色。一切物质会毁坏、变坏，会受到内外界种种因素的干扰，故称为色法。

为什么要学习色、了知色呢？佛陀说：**“若不知色，此比库不能在此法、律中达到增长、增广、广大。”** 也就是说，假如禅修者不能透彻地了知色法，他就不可能在佛陀的教法中有所增长，有所提升，不可能达到戒、定、观智、圣道、圣果和涅槃的任何成就。(M.1.347)

佛陀把世间分成两大类：色法与名法。色法是物质现象，包括我们的色身；名法是心理现象。修止培养定力有四十种业处，但修观培养智慧却只有两种业处：一、色业处，二、名业处。禅修者在修维巴沙那的时候，必须观照色法、观照名法，无论如何观照都离不开此二法。要观过去世，过去世还是名色法，还是五蕴。修止的阶段，并不一定要求见到究竟色法；但是修观的时候，必须见到究竟色法，要了知它们。唯有了知色法，才能观照它。

如何了解色法呢？可以从最基本、最粗浅的方式来说。我们现在所感知的世界几乎都是物质世界，生活在物质的世界里，要吃饭，要有房子住，出门要坐车，生活要用钱，这些都离不开物质，而绝大部分人所追求的也是物质，追求物质的占有、物质的欲乐、物质的享受。一切欲界有情，连猫、狗、蚂蚁、蚊子等都在为食物奔波，所以生活在物质世界中。

我们也可以从物理学或者化学的分析法来分析。用物理学的方法把人、动物和植物进行分解，将会发现它们是由无数的细胞所组成。再进一步分解，将发现细胞是由无数的分子构成，再分解分子，还有原子；再分解原子，还有原子核与电子；再分解原子核，还有质子与中子……据说现在科学家又发现了更小的物质单位叫“夸克(quark)”。但是无论科学家们怎么样分，都还是属于世俗谛的范畴。

佛教是怎么分的呢？依照阿毗达摩的分析法，包括我

们身体在内的一切物质现象，都是由许许多多的色聚所组成的。色聚(rūpakalāpa)是物质最小的单位。不过，不要以为色聚是最小的物质单位，以为有些禅修者能够见到色聚就觉得很了不起，其实色聚还是概念法。为什么呢？色聚的“聚”是“组合”的意思；如此，色聚也就是色法的组合。只要有组合就还是概念，还不是究竟法，还是可以被分析的。如果有定力的话，可以用定力来分析平时所接触到的物质现象，将能够见到色聚。色聚生灭得非常快，所以需要拥有定力才能见到。见到色聚后，再依照阿毗达摩的教导来分析，将会发现色聚还可以再分为若干究竟色法。任何一粒色聚，都拥有最基本的八种色法，即：地界、水界、火界、风界、颜色、香气、味道、食素。所有色聚里的色法都有一个共同的特点——同生同灭，即它们同时产生，同时灭去。

二、四界

无论体内体外，有情无情，只要是物质现象，都属于色法。有两类色法，一、四界，二、四大所造色。

佛陀在《相应部》中说：

“Katamañca, bhikkhave, rūpaṃ? Cattāro ca mahābhūtā catunnañca mahābhūtānaṃ upādāya rūpaṃ. Idaṃ vuccati, bhikkhave, rūpaṃ.”

“诸比库，哪些是色法？四大种以及四大种所造色。诸比库，这称为色。”(S.3.56)

大种，巴利语 mahābhūta，又称为“界”(dhātu)。有四种界，即地、水、火、风。四大种所造色(catunaṃ mahābhūta upādāya rūpa)是指颜色、声音、气味等等，一共有二十四种。

四大种以及四大种所造色之间的关系，就好像是大地和依靠大地生长的花草树木一样。我们所生活的这个物质世界，所能感知的一切物质现象，大到整个宇宙、银河系、太阳系、地球、山河大地，小到细菌、极微细的粒子，无一不是色法。所有这些都属于四大种和四大种所造色，只是它们之间的组合不同而已。世界好像五花八门、千姿万彩，其实都离不开四大种和四大种所造色。四界和四大种所造色构成了我们所接触的物质世界。

先来讨论四界？四界(catasso dhātuyo)，又称为四大种(cattāri mahābhūtāni)，简称四大。分别是地界(paṭhavīdhātu)、水界(āpodhātu)、火界(tejodhātu)、风界(vāyodhātu)。不过，这里所说的四界并不是平时所认知的地水火风，“地”并不是土地、大地；“水”并不是海水、河水、湖水，或者所喝的水；“火”也不是熊熊燃烧的火或者灯火；“风”也不是吹来的风，我们不能够用这些物质现象来理解四界。依照佛陀的教法，四界属于胜义谛的范畴，而我们平时所踩的地，所喝的水，照明的火，吹来的风，都属于概念法的范畴。

在分析每一种究竟法时，将会采用四种鉴别的方法来探讨。依照阿毗达摩，每分析一种究竟法，都会用特相、作用等四种方法来分析。在《法集义注》中说：

“对于特相等：那些法的自性或共性名为特相，作用或成就名为作用，呈现方式或结果名为现起，最亲近的原因名为近因。”(Dhs.A.p.105)

1．特相(lakkhaṇa)，直译为相，即特点。每一种究竟法都有它的特点，有了特点才能区别于其他之法。如果没有自己的特点，就很容易混淆。

2．作用(rasa)，直译为味，即究竟法的作用。一种究竟法自身所起到的作用。比如经理在一家公司能起到什么作用，会计在公司里能起到什么作用。

3．现起(paccupaṭṭhāna)，究竟法的表现，被人们的体验，即它们是以怎样的方式被人们所认知。例如怎样知道此法叫地、水、火、风。

4．近因(padaṭṭhāna)，直译为足处，即一种究竟法的产生或存在所直接依靠的原因。根据佛陀的教法，任何一种法的产生和存在都拥有许许多多因缘。在这些因缘当中，最直接的因缘是什么？好比一个小孩子与其他人有很多不同的关系，有小朋友，有哥哥，有老师，有同学，但是最亲密的是他的母亲。

在讲每一种究竟法时用这四种方法来区别，它们的定义就很明确。以后探讨每一个究竟法时都会用这四种方法。当然，偶尔也会把近因省略掉，只用前面三种来理解。

第一，地界

特相：坚硬。(kakkhaḷattalakkhaṇā)

作用：使俱生色法住立。(patiṭṭhānarasā)

现起：接受俱生色法。(sampaṭicchanapaccupaṭṭhānā)

近因：其馀水火风三界。(avasesadhātuttayapadaṭṭhānā) (Vm.350; Dhs.A.647)

这里的地界并非大地、土地的地。任何物质现象，只要可以看到的、感受到的都拥有地界。无论大地也好，水也好，熊熊燃烧的火也好，乃至呼吸的空气也好，都拥有地界。根据阿毗达摩，物质现象是由无数肉眼看不到的色

聚所组成，每一粒色聚里都拥有地界。

第二，水界

特相：流动。(paggharaṇalakkhaṇā)

作用：增长俱生色法。(brūhanarasā)

现起：黏结俱生色法。(saṅgahapaccupaṭṭhānā)

近因：其余三界。(avasesadhātuttayapadaṭṭhānā)

(Vm.350; Dhs.A.647)

水界的水并非所喝的水、洗澡的水、大海水、湖水等。水界能把物质黏在一起，不会散掉。物质之间存在一种凝聚力，没有这种凝聚力，物质就会破碎掉，不能成形，这种凝聚力就是水界，它表现为把所有的色法凝聚在一起。

第三，火界

特相：热。(uṇhattalakkhaṇā)

作用：使俱生色法成熟。(paripācanarasā)

现起：提供柔软。(maddavānuppadānapaccupaṭṭhānā)

近因：其余三界。(avasesadhātuttayapadaṭṭhānā)

(Vm.350; Dhs.A.647)

火界就是温度。任何物质，只要有温度，就是火界，火界的特点是温度。因此，一切物质的温度属于火界。

第四，风界

特相：支持。(vitthambhanalakkhaṇā)

作用：移动。(samudīraṇarasā)

现起：带动色法。(abhinīhārapaccupaṭṭhānā)

近因：其馀三界。(avasesadhātuttayapadaṭṭhānā)
(Vm.350; Dhs.A.647)

任何物质现象的支持作用就是风界。同时，任何物质的运动都是风界的作用。

因此，地、水、火、风四界存在于一切物质现象，是所有物质现象都存在的物质属性。此四界互相作用，互相依存。其中，四界立足于地界，由地界支撑着，由水界黏在一起，由火界维持，由风界支持。就以杯子为例，杯子的形状以地界为主，表现为坚硬性；它能够黏在一起不会散掉，是水界的作用；它的温度是火界；支持杯子不倒是风界的作用，它能够被移动也是风界的作用。

三、四界差别——简略法

佛陀教导四界并非为了增加一门学科。佛陀不是物理学家，佛陀教导修行四界、了解色法，是为了让我们破除对身体的执著。但是我们看到的身体还是身体呀，怎么才能见到四界呢？要修行。佛陀在很多经典中教导过修行四

界的方法，可分为两类：一、简略法，二、详尽法。

这里先讲简略法。简略法在《长部·大念处经》、《中部·念处经》、《中部·身至念经》等经典里都有教导。在这些经典中，佛陀这样教导修习四界：

“诸比库，比库如其住立，如其所处，以界观察此身：‘于此身中，有地界、水界、火界、风界。’”

如何观察此色身有地、水、火、风四界呢？根据阿毗达摩的第一部论《法集》(Dhammasaṅgaṇī)，四界可以分为十二特相，也就是地、水、火、风呈现为十二个特点。其中，地界有六个特相，它们是硬、软、粗、滑、重与轻，一共有三对；水界是流动和黏结；火界是热和冷；风界是支持和推动。

地		水	火	风
1) 硬 2) 粗 3) 重	4) 软 5) 滑 6) 轻	7) 流动 8) 黏结	9) 热 10) 冷	11) 支持 12) 推动

如何辨识十二种特相

我们身体里有没有这些四界呢？可不可以感受到这些特相呢？可以！哪一样最明显，就从那一样开始着手。

在四界的所有这些特相当中，最容易被感受到的是动。身体的动作，走路、抬头、伸手、说话、眨眼睛等都属于

动，只要身体有任何的动作，就是风界的“推动”相。

推动 要修行四界差别，可以先从辨识“推动”开始。如何辨识呢？在禅坐的时候，先闭上眼睛，用心感受呼吸。在吸气时，感受一股气息由鼻腔往里面冲，这种冲力就是推动。当吸进去的气息进入体内、进入肺部时，这也是推动。

如果不喜欢用这种方法，也可以去感觉自己的心跳，或者感觉胸部或腹部因为呼吸而膨胀收缩、膨胀收缩，只要能感觉到身体的动，这就是推动。

如果还不行的话，可以抬抬你的手，这也是推动。只要用心感受身体的任何一个动作，这就是推动。坐着的时候，身体随着呼吸在动，这就是推动。然后把这种动感扩展到全身。当你能够在全身都辨识到这种动感，就可以辨识到风界的推动相了。走路的时候，专注脚步的移动，或者手的摆动，这也是属于推动。因此，修行不需要装模作样或者弄到怪模怪样的。只要用心去体会身体的任何动感，就是在辨识风界的推动相。

硬 能够辨识全身的推动之后，再来辨识第二个比较容易的特相“硬”。用舌头推一推牙齿，去感受“硬”。也可以稍微咬一咬牙，这也是硬。又或者用手指头捏一捏关节或骨头来感受“硬”。能够在最明显的身体部位感受到硬之后，再逐渐扩展到全身。只要能够感受到身体的硬，就是在辨识地界的坚硬相。

粗 之后再感受“粗”，即粗糙的感觉。可以摸一摸头发，或者摸摸手结节，特别是老人，更容易感受到粗。又或者可以用舌头摩擦牙齿，也可以感受到粗。身体表皮有粗糙的感觉，在身体里面也有。从最明显的部位辨识到粗之后，再扩展到全身。

重 之后再辨识“重”。坐着时感受身体往下坠的感觉，或者感受身体的重量，这就属于重。

硬、粗、重三个特相都属于地界的特相，这就是佛陀所说的“于此身中有地界”。

支持 辨识了重之后，再尝试让身体坐直起来，这时“支持”相就变明显。身体之所以能够支撑而不会倒下是风界的作用。当身体歪斜的时候，如果不用手撑住的话就会跌倒。支持就好比是支撑着一栋老房子不会倒下去的柱子。我们的身体也是一样，能起到支持作用的是风界。身体里的脊椎骨支撑着我们可以直立行走，但其他的动物就不能直立，它们是用脚来支持的。人类用脚和脊椎骨来支持，这种支持就属于风界的作用。

软 接着再感受一下“软”。尝试用舌头顶一顶嘴唇内侧，感受那种软绵绵的感觉，或者感觉身体任何一个柔软的地方，然后再扩展到全身去辨识软。

滑 可以用舌头沾点口水来摩擦嘴唇，或者直接摩擦口

腔内侧，感受到滑之后，再把它扩展到全身，辨识全身的滑。

轻 “轻”是轻巧、轻盈。尝试轻轻地把一根手指上下弯动，这就是轻，轻是不沉重。可以辨识到轻，再把它扩展到全身。

热 之后可以感受一下身体的温度，感受体温；或者将手放在胸口上，就会有暖暖的感觉，这是火界的“热”。

冷 尝试做一下深吸吸，会感觉到有一股凉凉的空气冲进鼻腔，这属于“冷”。身体的温度属于热，外在的空气使我们感觉到比较凉，这就是冷。可以这样来辨识身体的火界。

黏结 然后再辨识水界。水界在四界当中是相对比较难辨识的。我们可以从辨识“黏结”着手，用手捏一捏手臂，向内凝聚成形而不会散掉，这就是黏结。人有其形状，有人高，有人矮，有人胖，有人瘦，维持种种形状而不会散掉，这是水界的作用。举个例子：想要把一堆泥干弄成某种形状是很难的，但是若加上一点水就可以了。一堆干面粉也不能搓成形，但若加入水，揉一揉，它就变得随心所欲，要做包子就能做包子，要包饺子就包饺子，要炸油条就炸油条。所以，任何物质之所以能够成形，能够黏结在一起，就是水界的作用。尝试感觉身体的向心力，这就是水界的“黏结”相。

流动 然后辨识“流动”。尝试吞一口水，感觉口水由嘴巴咽入口腔，流入喉咙，再流到腹腔里去，这就是流动。体内血液的循环，呼吸时空气流入鼻腔，流入肺部，再流出鼻腔，这些都是水界的流动相。

修行四界可以先用这种简略法，从最明显的到最不明显的特相次第地辨识，它们的次序是：**推动、硬、粗、重、支持、软、滑、轻、热、冷、黏结、流动。**能够这样逐一辨识之后，再一遍又一遍地辨识全身的推动、硬、粗、重、支持、软、滑、轻、热、冷、黏结、流动。如此一遍又一遍地辨识，直到愈来愈纯熟，速度愈来愈快。

然后，再把这十二特相依照四界的原来次第进行重新调整，即：硬、粗、重、软、滑、轻，流动、黏结，热、冷，支持、推动。用这样的次第调整后，同样辨识无数遍。

之后，再把此十二特相依四界进行组合：

(1)辨识硬、粗、重、软、滑、轻时，知道这是地界；

(2)辨识流动、黏结时，知道这是水界；

(3)辨识热、冷时，知道这是火界；

(4)辨识支持、推动时，知道这是风界。

用这种方法重复不断地修行，十遍、百遍、千遍、万遍。如此持续地修行，辨识所谓的身体只是四界，只是地、水、火、风而已。

用这种方法修行之后，可以将地界简化，只辨识硬和

粗，把重、软、滑和轻都省略掉。辨识流动、黏结为水界，辨识热、冷为火界，辨识支持、推动为风界。用这种方法重复不断地修行之后，身体里的地界会更加明显，水界、火界和风界也会变得明显。用这种方法持续地辨识，将会发现平时所感受到的“身体”的概念已经不见了，只有四界而已，只有地、水、火、风而已。就如《清净之道》中这样说：

“思惟自己的整个色身:‘于此身中，坚性或硬性为地界，黏结性或流动性为水界，遍熟性或热性为火界，支持性或推动性为风界。’他应当如此简略地把握诸界，重复地思惟、作意及观察‘地界、水界、火界、风界’而无有情、无命者。”(Vm.308)

如此继续修行下去，心会变得愈来愈平静。此时，你将能体验到不同的光。刚开始的时候，光是灰朦朦的，犹如烟一般。继续辨识灰光中的四界，光会变得越来越亮。这时，你会发现身体已经不像平常那样了，它倒像是一个发光体。但这个时候你不应该去理会发光体，因为此光是定力提升而自然呈现的，应该持续地辨识光中的地水火风。持续如此辨识，你会发现身体愈来愈明亮，明亮到后来变成一个透明体。在这透明体里持续地辨识四界，你会发现身体像一块水晶、像一块冰块一样。这个时候，你的定力已经达到了近行定(upacāra-samādhi)。

不过，修习四界是不能证得禅那的。为什么呢？因为所缘是究竟法，所以定力无法达到禅那。如《清净之道》中说：

“如此精进，不久之后即生起由辨识及差别诸界之慧所增强之定。由于以自性法为所缘，不能证得安止，只能生起近行定。”(Vm.308)

当你一遍又一遍持续地辨识，直到身体像一块水晶、冰块或玻璃一样时，如果想要见到色聚的话，应尝试去看水晶或冰块之间的空间。当你这样辨识时，将会发现此“冰块”破碎成一颗颗小粒子，这些小粒子很快速地生灭，一生起立即灭去。由于过去所培育的巴拉密(pāramī)，有些禅修者可以很快地见到色聚，但是有些人修到通体透明仍然看不到色聚。这时他应当决意，当他看到小微粒之后，应尝试去破它，不断尝试去破，一直到见到色聚为止。当他见到色聚之后，再辨识色聚里面的究竟色法，从而转入修习色业处的阶段。

用简略法修习四界，一直修到身体变成像冰块般透明后，有两种修行方法可以选择：1)转修其他止业处以培育定力；2)转修色业处以培育观智。

通过修习四界所培育起来的定力叫近行定，而且此业处只能达到近行定，不能证得禅那。在此，近行定的意思

是已走近、接近禅那，但是它的定力只能维持在那里，不能证得色界禅那。

如果他想继续培育定力，可以转修其他止业处。他可以修三十二身分，之后修白骨想，再修白遍。修三十二身分和白骨想可以证得初禅，然后再取白骨的白色修白遍，修白遍可以证得色界第四禅。这是由四界转修其他止业处以培育定力的方法。

另外一种方法是通过四界转修观业处。当他见到身体如水晶般时，可以尝试寻找冰块的空隙去破除组合，如此将会见到色聚。然后再去破除色聚的组合，他将能够见到究竟色法。当他见到色聚后，再去分析每一粒色聚至少有八种色法，即：地、水、火、风、颜色、香、味、食素。有些色聚还有命根，有些还有眼净色等，这些以后再讲。通过辨识这些究竟色法来修习色业处。然后再修习名业处，依照六门心路的方法来辨识心与心所。当他能够辨识色法和名法之后，再去追查名色法之因，尝试去追查他的过去世，看看这一堆名色法在过去世造了什么善业，今生才投生为人。他还是运用辨识过去名色的方法去追查过去世，找到过去世与今生之间的因果关系，用这种方法来修缘起。当他能够辨识色法、名法以及它们之因后，还要观照它们的无常、苦、无我三相，用这种方法来修维巴沙那。

四、四界差别——详尽法

《清净之道》(Visuddhimagga)讲到，无论是纯观乘者(suddhavipassanāyānika)还是止乘者，都要用简略法或详尽法来修习四界差别。对于详尽法，佛陀在《中部》的《界分别经》、《大教诲拉胡喇经》、《大象迹喻经》等经典里都有教导。详尽法与简略法稍有不同，但是目标还是一样，即在身体里辨识四界。

体内“**地界**”最明显的有 20 个部分，可分为 4 组，每组 5 个：

第一组：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。

第二组：肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾脏。

第三组：心脏、肝、膜、脾、肺。

第四组：肠、肠间膜、胃中物、（体内准备排出的）粪便、脑。

体内“**水界**”最明显的有 12 个部分，可分为 2 组，每组 6 个：

第一组：胆汁、痰（包含胃酸和消化液）、脓、血、汗、脂肪。

第二组：泪、油膏（脸上发光的油）、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。

体内“**火界**”最明显的有 4 个部分，分别是：1)体温、2)成熟与变老之火、3)发烧之火、4)消化之火。当然在发

烧时才有第三种火，平时只有其馀三种。

体内“**风界**”最明显的有 6 个部分：

1）上行风：打嗝、咳嗽、打喷嚏等，为上行风。

2）下行风：导致大小便、放屁等，为下行风。

3）腹内大小肠以外移动的风。

4）大小肠内移动之风。肠内的风能推动所吃的食物从小肠往大肠再往肛门移动。假如这种风不调的话，会造成肚子生风、肚子痛。有时上面第三种风也会造成肚子痛。

5）各肢体间循环、移动之风。

6）呼吸，入息与出息。

如何修习四界差别的详尽法呢？经典里讲到，先辨识体内地界最明显的 20 个部分，水界的 12 个部分，火界的 4 个部分，风界的 6 个部分。然后作意地界，有坚硬性者为地；有流动、黏结性者为水；有温度、热冷者为火；有推动、支持性者为风。

还有一种更详细的方法：禅修者在修习色业处时，见到色聚之后，辨识色聚里面的究竟色法，然后去辨识头发有 53 种色法，体毛也有 53 种色法等等。这 53 种色法是：身十法聚、性根十法聚、命根九法聚、心生八法聚、时节生八法聚、食素生八法聚，加起来一共有 53 种色法。

这种修法属于色业处的其中一种修法。因为佛陀教导我们要了解一切色法，所以除了要辨识六依处（眼、耳、

鼻、舌、身、心处）的色法之外，还要依照详尽法来辨识四十二身分，即：地界 20 种、水界 12 种、火界 4 种、风界 6 种。身体可以分为四十二个部分，禅修者需辨识每一身体部分里的究竟色法。

这就是众生无始生死轮回以来紧紧抓着不放的身体，每天还为它化妆，为它打扮。运用观智来观照，身体其实只是一堆地界、水界、火界、风界，而且每一部分都很肮脏。请看看地界最明显的部分：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。所有爱美的女士们所打扮的都离不开这五种东西，所有男士所迷恋的美女也不外乎这五样东西，是不是？当我们看清色法的本质时，就能醒悟到平时花费心机打扮其实很好笑。

五、十八种真实色法

大致讲了如何依照四界的方法来辨识色法之后，下面继续来探讨所造色(upādārūpa)。

色法一共有 28 种，包括四界和四大所造色。四界是地水火风，其馀 24 种是四大所造色。在 28 种色法当中，有 18 种是真实色，因为可以真实感知到的，又称为完成色(nipphanna)；另外 10 种是非真实色，只是色法的属性、色法的表现，又称不完成色(anipphanna)。

这里先讲 18 种真实色法。

第一，四大种，即：(1)地界、(2)水界、(3)火界、(4)风界。

第二，五净色。“净”意为“透明”，即：(5)眼净色、(6)耳净色、(7)鼻净色、(8)舌净色、(9)身净色。

第三，四境色。“境”是外境、对境，意为对象、所缘。即：(10)颜色、(11)声音、(12)香、(13)味。我们说到六识对应六所缘，其中的眼、耳、鼻、舌、身五门所对应的五所缘依次是色、声、香、味、触：颜色是眼识所看的对象；声音是耳识所听的对象；气味是鼻识所嗅的对象；味道是舌识所尝的对象；触感是身识碰触的对象。

为何没有“触”这种境色呢？是的，当身体碰触到某样东西时，硬、软、重、轻是地界；碰触到冷、热、凉、暖是火界；有人推你一把，这是风界。身体所感受到的、所对应的触所缘，就是地、火、风三界。水界是意识才能感受到的，不是身识的所缘，例如黏结，要用心去感觉。身体能感触到硬、粗、重、软、滑、轻，这是地界；感觉天气的炎热或寒冷，这是火界。身体的动感，这是风界。触所缘不外乎是地、火、风三界，应该用刚刚讲到地界、火界和风界的特相来理解触所缘。

第四，两种性色：(14)女性根色与(15)男性根色。因为有了女性根色和男性根色，所以才表现为女性、男性。

第五，(16)心处色。在五蕴世间里，所有的心识都必须拥有依处。如：

眼识看颜色，必须依靠眼依处而生起；

耳识听声音，必须依靠耳依处而生起；

鼻识嗅气味，必须依靠鼻依处而生起；

舌识尝味道，必须依靠舌依处而生起；

身识感触到凉、暖、舒服、柔软，必须依靠身净色或者身依处而生起；

此外的一切心识活动都必须依靠心处色而生起。

根据佛教，有物质存在的生命世界称为五蕴世间，我们所处的这个世界就是五蕴世间，包括欲界与色界。在五蕴世间里，所有心识都必须依靠色法（物质）而生起。名法与色法是互相依存的；只要有生命就会有心识，心识必须依靠色身（物质身体）而存在，不可能有离开物质而独存的心识。在五蕴世间中，色法和名法（物质和精神）是相辅相成的，并不存在完全脱离于物质现象之外的所谓灵魂或意识。

第六，(17)命根色。所有业生色法，包括所有的人和动物体内都有命根。假如命根断绝的话，就宣告这个人或动物的生命已经结束。

第七，(18)食素。食素就是营养素，能够维持并滋养色法。

这 18 种真实色法是修维巴沙那时观照的所缘（对象），要观照色法就是观照这些，所有物质现象只是它们之间的不同组合而已。如何组合呢？只要分析一切物质现象，分

析到不可再分的时候就能见到色聚，色聚就是色法的组合。再透过观智来观察，在一粒色聚里至少有八种色法，即：1)地界、2)水界、3)火界、4)风界、5)颜色、6)气味、7)味道、8)食素——

1) 坚硬性是地界；

2) 黏结性是水界；

3) 温度是火界；

4) 支持色法的是风界，使色法运动的也是风界；

5) 色聚的颜色是颜色；

6) 色聚的气味是香；

7) 色聚的味道是味；

8) 色聚的营养素是食素。

这八种称为“八不离色”，它们是不能分开的。

六、五净色

现在来讲五净色(pasādarūpa)。

“净”(pasāda)是“透明、明净”的意思，它是一种敏感物质。在有生命的体内有两类色聚：一类是透明的，称为明净色聚；另一类是不透明的，称为非明净色聚。透明色聚对外界的撞击敏感。

1．眼净色(cakkhupasāda)。在眼球里有一类色聚是透明的，其中的眼净色对外界的颜色有反应，有点类似于医

学所说的视网膜里的视觉细胞。当然，视觉细胞还是由无数的色聚组成。这种透明色聚里对颜色和光的撞击敏感的色法叫眼净色。

特相：能让颜色所缘撞击的大种之净，或者是缘于想要看见颜色的业生大种之净。(rūpābhighātārahabhūtappasādalakkhaṇaṃ, daṭṭhukāmatānidānakammasamuṭṭhānabhūtappasādalakkhaṇaṃ vā)

作用：牵引眼识到颜色。(rūpesu āviñchanarasaṃ)

现起：作为眼识的所依处。(cakkhuviññāṇassa ādhārabhāvapaccupaṭṭhānaṃ)

近因：缘于想要看见颜色的业生大种。(daṭṭhukāmatānidānakammajabhūtapadaṭṭhānaṃ) (Vm.433; Dhs.A.600)

能够看颜色的心识称为眼识。眼识的产生必须有物质基础作为依处，这种物质就是眼净色。刚才讲到，在五蕴有世间，一切心识的生起都必须以色法为依处。眼识的生起不是依靠皮肤，不是依靠身体，而是依靠眼睛里的眼净色。

什么是业生大种(kammajabhūta)？众生之所以拥有生命，是由于过去所造之业的关系。过去所造之业成熟，就能组合成五蕴。业是因，由业组合成的五蕴是果报。眼睛属于果报五蕴中的色蕴，眼睛里的眼净色也属于果报色蕴。眼睛里有数不清的色聚，包括眼十法聚、身十法聚、性根十法聚、命根九法聚、心生八法聚、时节生八法聚以及食

生八法聚。其中眼十法聚中的眼净色能够接受颜色和光的撞击，它是由过去所造之业产生的。有些人天生瞎眼，这和业有关；有些人的视力好，有些人的视力不好，这也和业有关系。猫在夜晚能清楚地看到东西，人在夜晚没光亮就看不到东西；猫头鹰在白天的强光下无法正常看见东西，但是夜晚却能看得很清楚，这也和业有关。所以说眼识依靠眼净色能看到东西，这和过去所造之业有关。眼净色的近因是缘生于想要看见颜色的业生大种，意思是如果过去没有贪爱，不执著诸颜色的话，就不会造业，不造业就不会产生果报。这在以后讲到缘起时再讨论。

现在来讲眼十法聚，也就是说拥有眼净色的色聚是怎样组合的。刚刚提到，所有色聚里都有若干的色法，而任何色法都是以聚的方式呈现出来，它们不能单独存在。例如地界不会只是单独以“地”的方式存在，它必须和其他色法组合在一起，这种组合称为“聚”。在眼睛里面，有一类透明的色聚能够对颜色的撞击敏感，这种透明的色聚称为眼色聚。由于这种色聚是由十种究竟色法所组成，因此称为“眼十法聚”。它们是：地界、水界、火界、风界、颜色、气味、味道、食素，这八种称为“八不离色”，是一切色聚都拥有的。第九种是命根，因为眼十法聚属于业生色，因此有命根。外界无生命的物质没有命根，唯有拥有生命的有情众生体内的业生色法才会有命根。第十种是眼净色，眼净色使这一粒色聚呈现为透明。然而，并不是

说离开了这些色法另外有一种透明，而是这粒色聚本身的透明。

举个例子：这是一张白纸，这张白纸的白色必须依靠这张纸而存在，才能有所谓的白，离开了纸，就没有所谓的白色。同样地，眼净色的净即透明，离开地、水、火、风四界，离开了这粒色聚，就没有所谓的透明。这一粒色聚的透明能够接受光和颜色的撞击，当光或颜色撞击眼净色之后，生起的眼识能辨别对境。这就是佛陀在经典中说的：缘于眼、颜色、眼识三法的接触，有触而产生受，受有苦受、乐受、不苦不乐受。

2．耳净色(sotapasāda)。耳净色是位于耳洞内的净色，它对声音的撞击敏感。眼净色只存在于眼睛之内，身体的其他部位都没有眼净色。耳净色也是，只存在于耳洞内。

特相：能够接受声音撞击的大种之净，或者是缘于想要听声音的业生大种之净。(Saddābhighātārahabhūtappasādalakkhaṇaṃ sotukāmatānidānakammasamuṭṭhānabhūtappasādalakkhaṇaṃ vā)

作用：牵引耳识到声音所缘。(saddesu āviñchanarasaṃ)

现起：作为耳识的所依处。(sotaviññāṇassa ādhārabhāvapaccupaṭṭhānaṃ)

近因：缘于想要听声音的业生大种。(sotukāmatānidānakammajabhūtapadaṭṭhānaṃ) (Vm.433; Dhs.A.600)

能够听声音的耳识必须依靠作为物质依处的耳净色才能够生起。

同样，耳十法聚包括地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根和耳净色十种色法，其组合与眼十法聚相似。

3．鼻净色(ghānapasāda)。它是位于鼻孔内的净色，对气味敏感。能嗅到香气、臭气、腥膻、烧焦等气味，是由于鼻净色对这些气味敏感，依此产生的鼻识在起作用。

特相：能够接受气味撞击的大种之净，或者是缘于想要闻气味的业生大种之净。（Gandhābhighātārahabhūtap-pasādalakkhaṇaṃ ghāyitukāmatānidānakammasamuṭṭhāna-bhūtappasādalakkhaṇaṃ vā)

作用：牵引鼻识到香所缘。(gandhesu āviñchanarasaṃ)

现起：作为鼻识的所依处。(ghānaviññāṇassa ādhāra-bhāvapaccupaṭṭhānaṃ)

近因：缘于想要闻气味的业生大种。(ghāyitukāmatā-nidānakammajabhūtapadaṭṭhānaṃ) (Vm.433; Dhs.A.600)

鼻十法聚分别是地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根、鼻净色。

4．舌净色(jivhāpasāda)。舌净色是位于舌头上的净色，对酸、甜、苦、辣、咸等味道敏感。

特相：能够接受味道撞击的大种之净，或者是缘于想要尝味道的业生大种之净。(Rasābhighātārahabhūtappasāda-lakkhaṇā sāyitukāmatānidānakammasamuṭṭhānabhūtappasāda-lakkhaṇā vā)

作用：牵引舌识到味所缘。(rasesu āviñchanarasā)

现起：作为舌识的所依处。(jivhāviññāṇassa ādhāra-bhāvapaccupaṭṭhānā)

近因：缘于想要尝味道的业生大种。(sāyitukāmatā-nidānakammajabhūtapadaṭṭhānā) (Vm.433; Dhs.A.600)

舌净色也和前面的色法相似，组合为舌十法聚。

5．身净色(kāyapasāda)。身净色是遍布全身的净色，对地、火、风三种触所缘的撞击敏感。它有点类似遍布全身的神经细胞，对触觉敏感。不过神经细胞还是概念法，里面有许许多多的色法，如果取一粒神经细胞进行分析，将能发现它有 53 种色法，其中一种就是身净色，这种身净色能够对触所缘，包括硬、粗、重、冷、热等的撞击有反应。

特相：能够接受触所缘撞击的大种之净，或者是缘于想要触的业生大种之净。(Phoṭṭhabbābhighātārahabhūtap-pasādalakkhaṇo phusitukāmatānidānakammasamuṭṭhāna-bhūtappasādalakkhaṇo vā)

作用：牵引身识到触所缘。(phoṭṭhabbesu āviñchanaraso)

现起：作为身识的所依处。(kāyaviññāṇassa ādhāra-bhāvapaccupaṭṭhāno)

近因：缘于想要触的业生大种。(phusitukāmatānidāna-kammajabhūtapadaṭṭhāno) (Vm.433; Dhs.A.600)

身十法聚分别是：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根、身净色。

七、四境色

学习了眼、耳、鼻、舌、身这五种净色，现在再来讲四种境色(gocararūpa)。这里的“境”是对境、对象、所缘的意思。所缘即心识知的对象、目标。由于它们可以被眼、耳、鼻、舌、身识所识知，所以称为境色。这些境色与根识是相对应的。

1．颜色(rūpa, vaṇṇa)。眼识所识知的是颜色，是眼识的所缘，即眼睛所看到的是颜色。

特相：撞击眼净色。(cakkhupaṭihananalakkhaṇaṃ)

作用：作为眼识的对境。(cakkhuviññāṇassa visaya-bhāvarasaṃ)

现起：眼识的对象。(tasseva gocarapaccupaṭṭhānaṃ)

近因：同一粒色聚里的地、水、火、风四界。(catumahā-bhūtapadaṭṭhānaṃ) (Vm.437; Dhs.A.616)

对于色聚里的究竟色法，不能理解为这一部分叫地，那一部分叫水，这一部分叫火，那一部分叫风。例如一块石头，它的坚硬性属于地界，能黏结成形的是水界，它的温度是火界，支持是风界，它本身的颜色属于颜色，它的气味属于香，它的味道属于味，它的营养素属于食素。如果把这块石头破成两半，还是这么样。把这块石头一直再分，分到不能再分为止，它的坚硬性还是地界，能黏结成形的还是水界，温度还是火界，支持是风界，它的颜色属于颜色……对于色聚里的究竟色法应该这样理解。

2．声音(sadda)。

特相：撞击耳净色。(Sotapaṭihananalakkhaṇo)

作用：作为耳识的对境。(sotaviññāṇassa visayabhāva-raso)

现起：耳识的对象。(tasseva gocarapaccupaṭṭhāno)

近因：地、水、火、风四界。(catumahābhūtapadaṭṭhānaṃ)(Vm.437; Dhs.A.620)

3. 香(gandha)。也叫气味，包括好闻的香气(sugandha)，也包括臭气(duggandha)等。

特相：撞击鼻净色。(ghānapaṭihananalakkhaṇo)

作用：作为鼻识的对境。(ghānaviññāṇassa visayabhāva-raso)

现起：鼻识的对象。(tasseva gocarapaccupaṭṭhāno)

近因：地、水、火、风四界。(catumahābhūtapadaṭṭhānaṃ) (Vm.437; Dhs.A.624)

4．味(rasa)，即酸、甜、苦、辣、甘、咸等味道。

特相：撞击舌净色，也就是舌头所尝到、辨识到的是味道。(jivhāpaṭihananalakkhaṇo)

作用：作为舌识的对境。(jivhāviññāṇassa visayabhāvaraso)

现起：舌识的对象。(tasseva gocarapaccupaṭṭhāno)

近因：地、水、火、风四界。(catumahābhūtapadaṭṭhānaṃ) (Vm.437; Dhs.A.628)

学习了四种境色，再来讲食素。

食素(ojā)，又作抟食(kabaḷiṅkāra āhāra, kabaḷīkāra āhāra)。

特相：营养素。(ojālakkhaṇo)

作用：带来色法。(rūpāharaṇaraso)

现起：支持色法。(upatthambhanapaccupaṭṭhāno)

近因：做成饭团可拿来吃的食物。(kabaḷaṃ katvā āharitabbavatthupadaṭṭhāno) (Vm.445; Dhs.A.645)

地、水、火、风四界和颜色、香、味、食素，这八种究竟色法构成了一切色聚的最基本要素——八不离色。

色法可以分为四大种和四大所造色两大类。四大所造色一共有 24 种，包括眼、耳、鼻、舌、身五净色，颜色、声音、香、味四境色和食素。所有色法都有一个共同特征，即它们会变化、受到破坏，故称为“色”。其他的色法后面再讲。

第 4 讲 色法（二）

前面学习了什么是色法。色法可以分为两大类：四界和四大所造色。其中四界是地、水、火、风四界；四大所造色包括 24 种，其中 14 种为真实色，另外 10 种为非真实色。所造色包括眼、耳、鼻、舌、身，以及身体内外都存在的颜色、声音、气味、味道等。

然后又探讨了修习四界的方法。根据佛陀的教导，有两种修行四界差别的方法，第一种是《大念处经》等经典所教导的简略法。根据《法集》论，把四界分为十二特相。其中，地界有硬、粗、重、软、滑、轻六个特相，水界有黏结、流动两个特相，火界有热、冷两个特相，风界有支持与推动两个特相。有次第地逐一辨识身体中的十二特相。可以分辨明了之后，再将这十二特相分为四组继续辨识。诚如佛陀所教导的：**“于此身中，有地界、水界、火界、风界。”**

在身体里辨识到四界之后，可任选两种方法之一。第一种方法是以四界差别为根本业处(mūlakammaṭṭhāna)，达到近行定之后，再转修其他止业处以培育定力。在《清净之道》里提到修四界所取的所缘是自性法（究竟法），不能证得禅那，只能达到近行定。有些禅修者为了培养强有力的定力，也可以继续修其他的止业处。他可以依照由修

习四界培育起来的近行定作为根本定，转修三十二身分和白骨，再转修白遍，通过这些业处来达到禅那。有了禅那之后，再重新修一次四界，作为修观之门，进入维巴沙那的阶段。

第二种方法是修四界差别达到近行定之后，尝试打破身体的组合，直接通过辨识四界来见到色聚，然后辨识色聚里的究竟色法，由此开始修色业处。色业处的意思是取色法为对象来修行，并由此进入修习维巴沙那、培育观智之门。

一、三种密集

第一种方法是先修四界差别再转修其他止业处，在这里不再详细讲。因为“阿毗达摩”和修观有关系，现在就从第二种方法开始讲起。通过修习四界差别直到通体变得透明，像水晶、玻璃或冰块那般之后，再破除此透明体块的聚合，直到见到色聚。见到色聚之后，再逐一地辨识色聚里的究竟色法。任何色聚都有八种最基本的成分，分别是：地、水、火、风、颜色、香、味、食素。

为什么必须辨识究竟色法呢？佛陀在《中部·大牧牛者经》说：

“诸比库，具足十一法的比库不可能在此法律中得到增长、增广、广大。哪十一种呢？诸比库，在此，比库不

知色……。诸比库，比库如何不知色呢？诸比库，在此，比库对任何色，一切色皆是四大种与四大种所造色不如实知。诸比库，这样的比库不知色。”(M.1.347)

我们平时所能接触到的物质现象往往都是概念法，且经常被这些概念法所欺骗。为了修观，我们需要见到究竟色法。要见到究竟色法，就要破除概念。即使一名禅修者已经见到了色聚，他见到的还是概念，因为色聚还有密集。修色业处就是为了破除密集。密集，巴利语 ghana，也可译成“坚厚”。平时所见到的物质现象是有形体，好像是真实、永恒存在的。会产生这样的错觉是因为还没有破除它们的密集。

色法一共有三种密集：

第一，相续密集(santati ghana)：认为物质现象是能够相续存在一段很长时间的实体的错觉。例如人的身体，可以随着寿命的长短存活 60 岁乃至 100 岁。破除了色法的相续密集之后，所看到的色法都是刹那刹那生灭的，并非永恒的。但是在生灭的过程中，旧的色法灭去了，又有新的色法生起。

第二，组合密集(samūha ghana)：认为物质现象是一个组合整体的错觉。例如人的身体，有头有手有脚有躯干，是个完整的组合体。又如眼十法聚，之所以称为聚，是由于它们由若干的色法组合而成。如果没有破除它们的密集，

所看到的还是一堆东西。为了破除它们的密集，必须看到色聚本身也是组合的，是由若干的色法所组成的。

第三，作用密集(kicca ghana)：认为物质现象由一个自我决定，有一个支配物质现象的自我的错觉。例如水可以喝，火可以取暖，车可以开，道路可以走，每一样物质都有它们各自的作用，这是给作用密集所蒙蔽。见到了究竟色法，将会见到地界有坚硬性，水界有流动性和黏结性，火界有暖热性，风界有支持性和推动性，而不再是呈现出组合整体的概念来产生它的作用。如此破除了色法的作用密集。

通过见到究竟色法，才能够破除密集。所以佛陀教导弟子们必须修习色业处，要了知色，原因就在这里。由于了知色法，就不会给眼睛所看的、耳朵所听的、鼻子所嗅的、舌头尝到的、身体感触到的这些物质现象所蒙蔽、所欺骗。

二、眼十法聚

前面讲到了眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色，也讲到了颜色、声音、气味、味道。然而，在实修的时候应当如何辨识这些色法呢？禅修者通过十二特相来修习四界差别。随着定力的提升，将会发现身体越来越明亮。继续在这个明亮的光体里辨识四界，身体的概念将消失，

看到的只是四界。如此继续观照光体里的四界，会发现光亮逐渐变得晶莹透明。这个时候，禅修者应尝试破除这一堆水晶体或透明体的密集（它的组合），尝试去看这个透明体里的空间，看到这些空间之后，会发现透明体将破碎成数不清的微小粒子。继续用这种方法决意见到色聚，见到色聚之后，再分辨身体里的两类色聚，第一类是透明，另一类是不透明的。透明的是明净色聚，不透明的是非明净色聚。能够这样分辨之后，就可以尝试辨识色聚里的究竟色法。

这里举“眼十法聚”为例。如何辨识眼十法聚？禅修者可以先进入色界禅那。次第地进入初禅、第二禅、第三禅、第四禅，在第四禅大概 5 分钟，然后出定。刚从禅那出定的时候，心是非常强有力的，禅那的光明也是非常明亮晃耀的。直接用这种禅那之光对眼睛修习四界，辨识眼睛的地、水、火、风。可能不到一分钟的时间，眼睛将变得非常透明。此时应尝试破透明体里的空间，一直见到色聚。眼睛里有两种色聚是透明的，取其中一粒透明的色聚，看看这粒色聚对旁边其他色聚的颜色的撞击是否有反应。如果有反应，那就是眼十法聚。然后辨识这一粒色聚的四界，辨识它的硬、粗、重或者软、滑、轻，这是地界。它的黏结和流动是水界，它的温度是火界，它的支持和推动是风界。这一粒透明色聚本身的颜色属于颜色，然后再辨识它的气味，辨识它的味道，辨识它的食素，再辨识它的

命根。之后，再辨识这一粒色聚是透明的，这种透明对外在的颜色或光的撞击有反应，这种透明就是眼净色。禅修者如此在一粒眼十法聚（即含有眼净色的色聚）里逐一地辨识究竟色法。

三、身十法聚

可以用这种方法逐一地辨识眼十法聚里的究竟色法之后，再来辨识其他色聚。在眼睛里还有另外一种透明色聚，称为身十法聚。身十法聚也有十种色法：地、水、火、风、颜色、香（气味）、味（味道）、食素、命根和身净色。用同样的方法辨识这一粒透明色聚里的四界，辨识它的硬、粗、重或者软、滑、轻，这是属于地界，它的流动与黏结是水界，它的温度是火界，它的支持与推动是风界。色聚本身的颜色属于颜色，它的气味属于香，它的味道属于味，它的营养素属于食素。能维持这粒色聚生命的属于命根，也就是说这粒色聚是有生命力的。之后再看身净色，它是这一粒色聚的透明，如果对外在地、火、风的撞击有反应，它即是身十法聚，也就是说，身净色包含在这一类色聚里。于是，禅修者可以在眼睛里辨识到两种透明色聚：眼十法聚和身十法聚。

用同样的方法对耳处门修习四界，见到色聚之后再找

其中透明的色聚，然后尝试感受一下外界的声音，比如风声、鸟声、人的说话声，任何声音都可以，看看哪一种透明的色聚对外在的声音有反应。对声音敏感的色聚就是耳十法聚。同样地，逐一地辨识这一粒色聚的地、水、火、风、颜色、香、味、食素、命根、耳净色。耳净色是这一粒色聚的透明，它对外在声音的撞击有反应，包含在耳十法聚里。然后再用同样的方法在耳处门里辨识身十法聚。禅修者在鼻处门辨识了鼻十法聚和身十法聚之后，再在舌处门辨识舌十法聚和身十法聚。

我们的眼睛、耳朵、鼻子、舌头里都有两种透明色聚，但是，在身体里只有一种是透明的色聚，即身十法聚。身十法聚遍布全身，在体内体表都有，其中的身净色对地界、火界、风界的撞击敏感。因为身净色的缘故，我们能感受到沉重、轻盈、舒服、冷、热、暖等等。有时候会感觉到肚子痛、皮肤痒等，其实是身净色对外在地界或者风界的撞击所作出的反应。如果身净色受到破坏，身体就会感觉麻痹，没有反应。

可以逐一地辨识眼门里的两种透明色聚，耳门、鼻门、舌门里的两种透明色聚，身门里的一种透明色聚之后，应当继续辨识其他色法。

四、性根色

在身体里还有一种色法称为性色(bhāvarūpa)，或称性根色。有两种性根色：一、女性根，二、男性根。在女性身上只有女性根，在男性身上只有男性根。之所以被称为根(indriya)，是因为它们能起到支配作用，可以识别这个是男的，这个是女的。

1．女性根(itthī-indriya)。

特相：女性的状态。(Itthibhāvalakkhaṇaṃ)

作用：显示这是女性。(itthīti pakāsanarasaṃ)

现起：女性的身形、性征、行为、动作等的原因。(itthi-liṅganimittakuttākappānaṃ kāraṇabhāvapaccupaṭṭhānaṃ)

近因：同一粒色聚中的业生四界。(catumahābhūta-padaṭṭhānaṃ) (Vm.438; Dhs.A.633)

女性根也遍布全身各处。由于女性根色，造成女人和男人的性征不同，体形不同，声音、体味、动作、行为方式、表达方式也都不同。在身形方面，女人的手足颈胸等和男人的不同，肩膀较窄，臀部较宽。除了第一性征之外，还有乳房突出、脸无胡须等性征。女人有喜欢花花草草、各种装饰品等行为，小时候也喜欢玩洋娃娃等，连走路、站立、坐姿、躺卧、吃饭、喝水、说话等动作也都和男人不同。因为身体里有性根色，便呈现出明显的性别差异，使我们容易辨认出来。性根色只存在于有生命者的体内。

2．男性根(purisa-indriya)。

特相：男性的状态。(Purisabhāvalakkhaṇaṃ)

作用：显示这是男性。(purisoti pakāsanarasaṃ)

现起：男性的身形、性征、行为、动作等的原因。(purisa-liṅganimittakuttākappānaṃ kāraṇabhāvapaccupaṭṭhānaṃ)

近因：同一粒色聚中的业生四界。(catumahābhūta-padaṭṭhānaṃ) (Vm.438; Dhs.A.633)

男性根也遍布全身各处。由于男性根色，所以能够分辨出男人与女人的不同。在身形方面，男人的手足颈胸等和女人的不同，肩膀较宽，臀部较窄，脸部较宽，手脚较粗等。除了第一性征之外，还有胸肌发达、脸长胡须、喉结突出等性征。男人较喜欢谈论时事、政治、军事、经济、运动等话题，小时候有喜欢玩小车、武器等行为，连行立坐卧吃喝等动作也都和女人不同。同样是人，女性的性根色会相对比较柔软，男性的性根色会相对比较坚硬。只是从体型上看，人类也许不容易辨识动物是雄性或雌性，但是动物自身就很容易辨认出自己同类的性别。

拥有这两种性色的色聚称为性根十法聚。其中，拥有女性根的是女性根十法聚，拥有男性根的是男性根十法聚。性根十法聚也和身体里的其他业生色聚一样，含有十种究竟色法。女性根十法聚分别是地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根以及女性根。男性根十法聚分

别是地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根及男性根。其中的性根色可以显现出这一类色聚表现为女性还是男性的特征。

辨识性根色聚也是用同样的方法。先对身体修习四界，见到色聚之后，再分辨透明与不透明的色聚。拥有性根色的色聚是不透明的。在身体里有三类业生色聚是不透明的：1. 性根十法聚，2. 心十法聚，3. 命根九法聚。心十法聚只存在于心脏里面，身体的其他部分没有，只要不在心脏里辨识，就可以将这类色聚排除掉。如此，在身体的其他地方只有两种不透明的业生色。业生色是由过去生所造之业带来的果报色法，它们都有一个共同特点：这类色聚是有生命的，因此里面有命根。

取一粒不透明的色聚，依次辨识里面的地、水、火、风、颜色、香、味、食素，之后再看它有没有命根，如果有，它就不可能是心生色、时节生色或食生色。业生色聚是有生命的，只要用智慧之光来辨识，有生命与无生命就很容易区分，拥有命根色的色聚可以明显地感觉到它们拥有生命。

如何分辨身体里这两种都有命根的非明净色聚呢？可以任意取一粒这样的色聚，如果是女性根色聚的话，你会发现它能表现出女性特有的特征；如果是命根九法聚的话，它只是有生命而已，并不能呈现出女性的特征。于是我们知道：在这种色聚里面，能呈现出“这个是女性”的、其

地界稍微偏柔软一点的、就连气味都能显示出女人所特有的那种气味的色法，就是女性根色。拥有女性根色的色聚就是女性根十法聚。对于男性根也是如此。

在男性身上只有男性根十法聚，没有女性根十法聚。在女性身上也只有女性根十法聚，没有男性根十法聚。如果想要辨识异性性根色的话，只能辨识外在的。当然，在定力不强时不鼓励去辨识异性。曾经有一位男性禅修者在修到色业处的时候，想去辨识女性根色，于是取外在一个女性的，当他一取相的时候，立刻察觉到贪欲生起。所以，在定力还不强的时候，不鼓励取异性的性根色作为辨识的目标。但是修到维巴沙那的阶段，不仅要辨识男性根，连女性根也要辨识，因为那个时候定力已经平稳了。

五、心处色

接着讲另外一种色法——心处(hadayavatthu)。hadaya 是心，在这里是指肉团心，即心脏；vatthu 有好几种意思，既有故事、事情、事物、理由、根据等意思，还有地方、土地、地基、基础等意思。心依靠生起的地方称为心处，也可作心处色、心所依处。

特相：作为意界及意识界的依止色法。(Manodhātu-manoviññāṇadhātūnaṃ nissayalakkhaṇaṃ)

作用：这些界的支持处。(tāsaññeva dhātūnaṃ ādhāraṇa-

rasaṃ)

现起：拉出这两界(ubbahanapaccupaṭṭhānaṃ)。(Vm.440)

意界和意识界是依十八界来分的。十八界分别是：眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。除了眼识、耳识、鼻识、舌识、身识之外的所有心，都是依靠心所依处而生起。依处是指心识依靠产生的物质基础。前一讲提到，除了无色界梵天人和无想有情天之外，所有欲界和色界有情的心识都必须以色法为基础，以色法为依处，其中的意识就是依靠心处色而产生的。

除了看听嗅尝触之外，心还经常在想这个、想那个，一闭上眼睛，甚至处于睡眠状态都在做梦，还是在想，这些心识依靠的就是心处。由于这些名法受到心处的支持，所以说心处色就像是心的家。

《清净之道》中提到，心处色是位于心脏里的血。(Vm.193, 440) 在这里要注意的是，阿毗达摩讲到的意识活动和医学所说的不同。现代医学说人是用大脑来思惟的；但是根据阿毗达摩，心识的依处是在心脏，不是在大脑。不过也很有趣，中国古代哲学也把意识说成心，印度古代的宗教、哲学也把意识说成心。就连西方古代文化也是这样，例如英语说到 heartache（伤心），heartbreak（心碎），kind heart（好心），learn it by heart（铭记于心）等等。这到底是怎

么一回事呢？拥有禅那之后就可以进行证实。禅修者对大脑修习四界，见到色聚之后，再辨识依大脑能够生起的是什么心。结果会发现到，大脑作为一种依处，只有一种心识能够生起，即身识。然后再在心脏这个地方辨识心处色，将会发现所有的意识都是依此而生起的。

也许借助一般的知识来解释可能会更好理解一点。据英国《每日邮报》、《每日明星报》报道，1988 年 5 月，美国康涅狄格州的耶鲁大学纽黑文医院为患严重肺原性高血压病的 47 岁的女芭蕾舞蹈家克莱尔·西尔维亚做了心脏移植手术。术后，西尔维亚性格完全变了，爱好也变了，甚至能感觉到捐献心脏者的存在，可以认出捐献者曾经认识的人，换心之后就好像变成了另外一个人。随着心脏移植手术越来越发达，发现这类的例子也越来越多。还有许多被宣布为脑死亡的人，他们的大脑已完全死亡，但还是会吃东西，会笑，会眨眼睛。据说还有一个无脑人的大脑已经坏死了，但是他却比一般的人还聪明。

我们所接受的教育认为人是用大脑思惟的，当然这是从西医分析得来的结果，如果医学和其他科学技术继续发展，这些问题迟早能够找到答案。但是我们不用去找答案，答案早已经有了，等到医学发达以后有更新的答案，或许最终还是会支持阿毗达摩的观点。

根据阿毗达摩，五蕴世间的所有心识都拥有一个依处，意识也不例外。所有意识只依靠一个依处而生起，即心所

依处。心所依处属于色法，它位于心脏里面，也是以色聚的方式组成。这种色聚有十种究竟色法，称为心十法聚。要辨识心处色，可以先进入禅那，出定之后，再对心脏这个地方修习四界，直至见到色聚。心脏里有四种业生色聚，分别是心十法聚、身十法聚、性根十法聚和命根九法聚。心脏里只有一种透明的色聚，即身十法聚，因此可以将之排除。我们已经懂得如何辨识性根十法聚了，也可以将它排除，于是剩下命根九法聚和心十法聚。如何分辨它们呢？先稍微动一动手指，紧接着查看想要动手指的心是从哪里生起的？将会发现这种心在心脏这个地方生起。再查看这些心识依哪一类色法生起？结果会发现有一类拥有命根的色聚能支持这些心，心识依它而生起。能够支持这些心识生起的色法就是心处色。因为依靠心处色产生了想要动手的心识，这些心识会产生许许多多的心生色法，这些心生色法扩散到手里，于是有动作的发生。见到这种色聚之后，再逐一辨识它们的十种色法：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根和心处色。在实修的时候，用这种方法来辨识心处色。

六、命根色

命根色(jīvitindriya)。jīvita 是生命；indriya 是根。“根”是指在各自的范围内拥有控制力(indra)。也即是说，一种

法在执行自己作用的同时，也能控制与它一起生起的其他法，所以称为根。例如五根：信根、精进根、念根、定根、慧根。因为这五根能在修行过程中执行支配的作用，所以称为根。在身体里，由于生命对维持色法的存在发挥了支配作用，故称为命根。

特相：保护俱生色法。(Sahajarūpānupālanalakkhaṇaṃ)

作用：使它们发生。(tesaṃ pavattanarasaṃ)

现起：维持俱生色法。(tesaññeva ṭhapanapaccu-paṭṭhānaṃ)

近因：同一粒色聚中应受维持的业生四界。(yāpayitabbabhūtapadaṭṭhānaṃ) (Vm.439; Dhs.A.634)

俱生色法是在一粒色聚里与命根同时存在的其他色法。所有色法都有生、住、灭三个阶段，俱生即是同生同灭的意思。只要一粒色聚里有命根，这种色聚就是有生命的，命根即保护它们的存在。

命根色只存在于业生色聚里，只保护眼、耳、鼻、舌、身、心处、性根这些业生色聚的寿命，心生色、时节生色、食生色等色聚并没有命根。由于过去造作之业所产生的色法是有生命的，它们靠命根来维持。命根可以保护与它同时存在的其他色法，如地、水、火、风、颜色、香、味、食素，使这些色法拥有生命。

拥有命根色的色聚一共有 9 种，但是在我们每个人的身体里最多只有 8 种，因为男人没有女性根，女人没有男

性根。在九种拥有命根的色聚当中，有八种是以十法的组合呈现，它们是眼、耳、鼻、舌、身共 5 种十法聚，还有男性根或者女性根十法聚、心十法聚。另外一种称为命根九法聚，因为这种色聚并不像其他色聚般拥有净色等色法，只有 9 种究竟色法。这九种究竟色法分别是：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根，故称命根九法聚。

已经讲完了 18 种真实色，又称完成色（见表 4），它们是——元素色，即大种色：地、水、火、风四界；五净色：眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色；七境色，实际只有 4 种，分别为颜色、声音、气味与味道，但是说有 7 种是因为还有作为境色的触，即四界里的地、火、风三界；两种性根色是女性根色与男性根色；心色是心处色；加上命根和食素，共 18 种色法。

表 4：二十八色法

18 种完成色		10 种不完成色	
大种色	1.地界	限制色	19.空界
	2.水界	表色	20.身表
	3.火界		21.语表
	4.风界	变化色	22.色轻快性
净色	5.眼净色		23.色柔软性
	6.耳净色		24.色适业性 *加两种表色
	7.鼻净色	相色	25.色积集
	8.舌净色		26.色相续
	9.身净色		27.色老性
境色	10.颜色		28.色无常性
	11.声		
	12.香		
	13.味 *触=地火风三界		
性根色	14.女性根色		
	15.男性根色		
心色	16.心处		
命色	17.命根色		
食色	18.食素/营养		

这 18 种真实色又称“有自性色”(sabhāvarūpa)。因为这些色法都有各自的特性，比如地界的硬，水界的流动，火界的暖，风界的支持等。此处所说的自性，是指它能够表现出和其他色法不同之处。因为这些色法都是无常、苦、无我的，都具有无常相、苦相与无我相，因此称为“有相色”(salakkhaṇarūpa)。这些色法又称“完成色”(nipphanna-rūpa)，因为它们都是由业，或者由心、时节、食等诸缘所产生的。

它们也称为“思惟色”(sammasanarūpa)，因为这些色法是修维巴沙那、培育观智的对象。这里的思惟是观智的意思，而色法是观智观照的目标。在修维巴沙那的阶段，需要观照这 18 种色法，观照它们的无常、苦、无我三相。而接着将会讲到的 10 种不完成色或者非真实色，在修维巴沙那的时候并不用观照它们，因为它们并不具有无常相、苦相、无我相，所以不能够取它们为所缘来进行观照。但由于它们是色法的表现或属性，因此在修色业处时还是需要辨识它们。

七、十种非真实色

真实色法是修观的所缘，又称有自性色、有相色、完成色或思惟色。接下来讲“非真实色”。因为它们并非直接由色法的四种生起之因所产生，只是完成色的形态或属

性，故称为非真实色。一共有 10 种非真实色法，分别是：空界（也称为限制色）；两种表色：身表和语表；三种变化色：色轻快性、色柔软性、色适业性；四种相色：色积集、色相续、色老性与色无常性。

第一，空界

这里先讲“空界”(ākāsadhātu)。阿毗达摩所说的空界并不是指空间，而是指色聚与色聚之间的空隙。由于空界，色聚和色聚呈现为不同的个体，不会互相碰触或黏著。

特相：划定色聚的界限。(Rūpaparicchedalakkhaṇā)

作用：显示色聚的边际。(rūpapariyantappakāsanarasā)

现起：色聚的界限，或者处于不互相碰触的状态及空隙的状态。(rūpamariyādāpaccupaṭṭhānā, asamphuṭṭhabhāvacchiddavivarabhāvapaccupaṭṭhānā vā)

近因：被划分了的色。(paricchinnarūpapadaṭṭhānā) (Vm.442; Dhs.A.637)

空界是两个不同的色聚中间的空隙、空间。由于空界的关系，色聚与色聚呈现为不同的个体，而不会互相黏在一起。修习四界时想要见到色聚，必须先找到透明体里的空间，也就是它们的空界。犹如我们看手臂上的皮肤，它好像是个整体，但若细心一点，就能看到皮肤上面有很多小毛孔。修习四界时，当身体变得透明后，也是用同样的

方法，尝试去看透明体里的空间，尝试去看色聚与色聚之间的空隙。一旦看到色聚之间的空隙，就能见到色聚。

第二，表色

接着来讲两种表色。表，巴利语 viññatti，源自动词 viññāpeti，意为表示、表达、告知，即把自己的思想、想法、感受、态度表达给人知道。

有两种表：一、通过身体动作的表达，称为身表；二、通过语言的表达，称为语表。

一、身表(kāyaviññatti)

特相：由于心生风界而产生伸展等，通过俱生色身的支持、保持、动作为缘的状态变化。(Abhikkamādipavattaka-cittasamuṭṭhānavāyodhātuyā sahajarūpakāyathambhana-sandhāraṇacalanassa paccayo ākāravikāro)

作用：表达意志。(adhippāyapakāsanarasā)

现起：身体的动作之因。(kāyavipphandanahetubhāva-paccupaṭṭhānā)

近因：心生风界。(cittasamuṭṭhānavāyodhātupadaṭṭhānā) (Vm.441)

一个人在招手，即使不用说话，也知道他想要表达什么。起立表示恭敬；顶礼表示礼敬。起立、合掌和五体投地顶礼，都是用身体表达敬意的方式。不喜欢或者不同意

的时候摆手或者摇头，同意的时候点头，这些都是用身体动作来表达一个人的意志。

这些动作是如何发生的呢？由于心生风界。风界的特相是推动，任何物质现象的运动是由于风界的作用。如果没有心识，身体也不会动，就像一具死尸一样。想要动身体的时候，在心处生起了想动的心念，这种心念能产生许多心生色法，这些心生色法里的风界是很强的，它很快地扩散到全身，然后带动身体发生相应的动作，这些动作产生可以表达人们想要表达的意志。即使身体不动，脸上的表情也可以表达人的感情，诸如“喜形于色，眉开眼笑”等。通过身体的动作、姿势，可以知道心处于何种状态，想要表达或想要做什么，这是身表。

二、语表(vacīviññatti)

特相：由于心生地界与所执取色（在喉咙声带处的业生地界）之间的互相撞击为缘，产生各种语言的状态变化。(Vacībhedapavattakacittasamuṭṭhānapathavīdhātuyā upādiṇṇaghaṭṭanassa paccayo ākāravikāro)

作用：表达意志。(adhippāyappakāsanarasā)

现起：说话声音之因。(vacīghosahetubhāva-paccupaṭṭhānā)

近因：心生地界。(cittasamuṭṭhānapathavīdhātu-padaṭṭhānā) (Vm.441)

举个例子:“大家请起立！”大家知道这句话是什么意思吧。“请坐下”、“请合掌”、“请过来”、“快点走”、“你滚开”等等，这些都属于语言，通过语言来表达心里所想的意思。现在大家在这里上课，我在这边讲，用我知道的知识、禅修方法与大家一起讨论，大家在这边听，可以通过我说的话而知道我想要表达的是什么。大家听到我的声音就是语表，假如没有语表的话，大家就听不懂。

语表是如何产生的呢？语表也是由心生色法产生的。例如我现在讲课,把我想要讲授的知识通过言语表达出来，必须先有心的产生。没有心的产生，就谈不上把想法表达出来。所以想要说话的时候，先有心念，然后才有语言的表达。

佛陀在《法句》第 1-2 颂中说：

“诸法意先行，意主意生成；
若以邪恶意，或说或行动，
如此苦随彼，如轮随兽足。”
“诸法意先行，意主意生成；
若以清净意，或说或行动，
如此乐随彼，如影随于形。”

这两首偈颂的意思是说，所有的动作、语言必须由心生起；心是主导，有心才会有这些动作和语言。生起善心，就会有相应的善行、善语；生起不好的心念，就会有不好的行为与不好的语言。如果生起的是不善心，是恶念，是

损人不利己的或者损人利己的心念，然后付诸实践，才有身体的行为，才有语言的表达。由于造作了身、语、意方面的不善业，这种不善业在因缘成熟时将会带来苦的果报，就好像轮子跟随着拉车的牛的脚印走一样。如果我们生起的心念是清净、善的，那么行为和语言也是善的。造下的善业在因缘成熟时能带来乐的果报，就好像一个人走路的时候，影子总是跟随着他。

身体的行为要有心念的生起才能发生，语言也是要有心念的生起才能发生，因此身表、语表属于心生。在心生色法里的地界是最明显的，就可以表达出一个人的声音。

如何辨识语表呢？可以先对身体修习四界，见到色聚之后，再对心脏这个地方修习四界，直至见到包括心处色在内的心处 63 色。接着也对喉咙这边修习四界，辨识喉咙里的 53 种色，然后尝试发出声音“过来”、“啊”等。当这种心念产生的时候，会发现它是依靠心处色而生起的。这种心念产生时又会生起无数的心生色法，这些心生色法很快扩散到喉咙。这些心生色法里的地界和喉咙声带那里的业生地界发生碰撞，由于地界与地界的碰撞，于是发出声音，就像用手敲桌子发出“扣扣”的声音。

有些人的业生色是殊胜的，因为它是由殊胜的业产生的，于是他（她）所发出的声音很动听。比如歌星，由于他（她）们的业生色比较殊胜，所以唱的歌也很动听。有些人的业生色比较差，所以讲话的声音也较难听。每个人

说话的音质或声域不同，这决定于他的业生色。心念想要表达什么，就会产生不同强度、不同频率的心生色，这些心生色扩散到喉咙的时候，其中的地界与喉咙里的业生地界发生碰撞，于是产生各种各样的语音，让其他听到的人知道想表达的是什么。人在忿怒的时候会有粗恶的语言，奸诈的时候会有欺骗的语言，喜欢的时候会有柔和的语言，这些都由心念表达出来的。语言的表达必定伴随着声音，但是声音并非都是语表。例如用手敲门发出"扣扣"的声音就不是语表。风吹树叶的声音、流水的声音、打雷的声音、汽车的声音、走路的声音、播放 CD 的音乐声等，都只是时节生色里的地界与地界相碰撞所产生的声音，不是语表。

第三，变化色

变化色(vikārarūpa)包括上面两种表色，以及色轻快性、色柔软性和色适业性三种色，这些色法都是真实色法的呈现方式。

一、色轻快性(rūpassa lahutā)

色轻快性是色法轻盈、轻巧、灵活的性质。

特相：不迟钝。(adandhatālakkhaṇā)

作用：去除诸色法的沉重状态。(rūpānaṃ garubhāva-vinodanarasā)

现起：色法轻快地转起。(lahuparivattitāpaccupaṭṭhānā)

近因：轻快的色法。(lahurūpapadaṭṭhānā) (Vm.443; Dhs.A.638)

色轻快性必定伴随着下面两种性质一起生起。

二、色柔软性(rūpassa mudutā)

色柔软性是色法柔软、不僵硬的性质。

特相：不僵硬。(athaddhatālakkhaṇā)

作用：去除色法的僵硬状态。(rūpānaṃ thaddhabhāva-vinodanarasā)

现起：不对抗一切所作。(sabbakiriyāsu avirodhitā-paccupaṭṭhānā)

近因：柔软的色法。(mudurūpapadaṭṭhānā) (Vm.443; Dhs.A.638)

三、色适业性(rūpassa kammaññatā)

色适业性是色法适合工作的性质。

特相：随顺身体所作的堪任工作的状态。(sarīrakiriyā-nukūlakammaññabhāvalakkhaṇā)

作用：去除不适业性。(akammaññatāvinodanarasā)

现起：不软弱的状态。(adubbalabhāvapaccupaṭṭhānā)

近因：适合工作的色法。(kammaññarūpapadaṭṭhānā) (Vm.443; Dhs.A.638)

这些色法可以出现在心生色、时节生色和食生色，但是业生色就没有这三种属性。色法的轻快性、柔软性、适业性是一生起就一齐生起的，它们只是色法的不同属性而已。譬如打造黄金，想用生金打造出精美的装饰品并不容易。如果把黄金加热，直到熔成金液时，再把这些液体倒在特制的模具中，于是，想要打造戒指就打造成戒指，想要打造耳环就打造成耳环，想要做项链就成项链，想要做成什么样的首饰都可以。为什么呢？因为经过冶炼的黄金有柔软性，有了柔软性，想要使它变成什么形状都可以。色法也是这样，有了柔软性就有轻快性，同时也有适业性。适业性的意思是适合做任何的事情。内心高兴时，由这种心产生的心生色法就有色轻快性、色柔软性、色适业性，使人感觉轻松、愉快、愉悦，毫无造作。因为快乐、青春、健康、强壮等而说话流畅和轻松时，也能产生拥有色轻快性等的心生色法。吃了有营养或者高质量的食物，由这些食物所产生的食生色法也拥有色轻快性等三种属性，让身体感觉有力量，很有精神，很适合工作。由于舒适的气候、合适的衣服等好的时节生色也能使身体感觉舒服和轻快。

第四，相色

接下来讨论四种相色。

一、色积集(rūpassa upacaya)

色积集是指色相续流最初生起的刹那，也就是生命刚

开始的那一刹那；又或者是从结生直到诸根具足的初生阶段。

特相：色法的积集。(ācayalakkhaṇo)

作用：从生命最初色法的出现。(pubbantato rūpānaṃ ummujjāpanaraso)

现起：起始，或者完成的状态。(niyyātanapaccupaṭṭhāno, paripuṇṇabhāvapaccupaṭṭhāno vā)

近因：已积集的色法。(upacitarūpapadaṭṭhāno) (Vm.444; Dhs.A.641)

物质现象的存在就好像河流一样持续地流下去，所以称为“色相续流”。在这个过程中，色法不断地生起又灭去、生起又灭去，在生命刚开始的那一刹那称为“色积集”。在这里以人的结生为例子来说明。按照生理学，结生发生在母卵受精的那一刹那，而不是在出世的时候才有生命。只要卵子一受精就有了生命，生命是从那一刹那开始的。在卵子受精那一刹那的色法即是色积集的阶段。

还有一种说法是从结生一直到诸根具足这段期间称为色积集。对于人来说，胎儿在母胎中已经长有眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴，不再是一团小肉球，这个时候称为诸根具足。诸根是指眼根、耳根、鼻根、舌根，身根。当然，在结生那一刹那就已经有了身根，但眼、耳、鼻、舌净色则要在 49 天前后才产生。从结生开始直到诸根具足这一阶段，称为色积集。

二、色相续(rūpassa santati)

色积集与色相续都属于色法的生时。色相续流一个接一个持续不断地生起，称为色相续。

特相：色法持续不断地生起。(pavattilakkhaṇā)

作用：连续地结合。(anuppabandhanarasā)

现起：不会中断。(anupacchedapaccupaṭṭhānā)

近因：被连结的色法。(anuppabandhakarūpapadaṭṭhānā)(Vm.444; Dhs.A.641)

每一色法的存在都有三时：生时、住时、灭时。“生时”是刚刚产生那一刹那。“住时”是产生之后存在的那一段时间。存在之后最终会消失、毁坏，毁灭的那一刹那称为“灭时”。任何物质现象，包括一切人、事、物，必定会有产生、存在、毁灭的过程，欲要生者不灭，此不可得。世间就是这样，一切都在生灭中。

在这里谈一谈色法生灭的速度。当禅修者修习四界修到身体变得透明之后，他应尝试破除身体里的密集，然后会见到色聚，色聚是非常快速地生灭的。色法的生灭速度快到怎么样呢？举一个例子来帮助理解：假如现在打电话到美国，或者打到西半球去，总之要绕地球半圈。当电话一接通之后，我们在这边说话，那边立刻就可以听到；那边说话，我们这边也立刻可以听到，它们中间并没有很长的时间间隔。当我们说“Hello”之后，对方并不需要等半个小时才回话过来。那么，电话是如何传送的呢？以 A 打

电话给 B 为例：

(1) A 说话的声波在手机里转为电磁波后，即发送到 A 地通信商的接收站（基站）；

(2) 然后辗转传送到 A 地卫星地面站发送给卫星；

(3) 卫星接收后，通过 B 地的卫星地面站又再辗转传送到 B 地通信商的接收站（基站）；

(4) B 地的接收站（基站）传到 B 的手机里；

(5) 最后 B 的手机将电磁波转为 A 说话的声波。

以上所说的声波和电磁波都是色法。色法是不会从一个地方移到另外一个地方的。色法之所以好像能够移动，是由于在这里生起之后立刻灭去，但是在另一个地方又生起新的色法，此色法灭去后又在另外一个地方生起又灭去。色法生灭的速度快到它还来不及从一个地方移到另外一个地方就坏灭了。无论光波也好，电磁波也好，速度都是极快的。即使它们极快地生灭，其实还是属于色法的生灭速度。色法生灭的速度比电磁波还要快得多。作为电磁波的色法就这样从这里一直生灭生灭到达卫星，再到达对方，然后再从对方那边生灭生灭过来。

这就是色法生灭的速度。色法生灭的速度这么快，它们是如何运动的呢？大家见过倒骨牌没有？一个紧接着一个倒。色聚就像这样，一粒粒快速地生灭过去。任何物体都是如此，例如开汽车、发射火箭等都一样，还不是色法一个接一个地生灭，只是一堆色法在这边生起灭去，然后

另外一堆色法在那边生起又灭去。

然而，即使色法生灭得再快，但佛陀却说心比色法生灭得还要快：

“诸比库，我不见有其他一法能如此疾速转起者，此即是心。诸比库，无论如何都不容易形容此疾速转起的心。” (A.1.48)

佛陀的意思是说：不见有任何一法比心的生灭更加无常！佛陀在《相应部》的一篇经文中说过，一个人的色身或许可以存在几十年，甚至一百年，但心却是刹那刹那生灭。(S.2.61) 因此，要在这刹那刹那生灭当中找到一个恒常的心、常住的心是不可能的事情！为什么呢？因为心比色法更加无常，心的生灭比色法还要快 17 倍。也就是说，即使色聚的生灭速度再快也好，但是在色法由生到灭的期间，心识已经生灭了 17 次，所以心的生灭比色法更快。

义注提到，在一弹指或一眨眼间，心识刹那已经生灭了几万亿次。心识刹那的生灭速度快不快？要知道佛陀说：一切世间法必定是生、住、灭的。有生必有灭，不可能是永恒、恒常的，这是无常的规律。所以佛陀说：**“诸行无常，诸行是苦，诸法无我。”** (Sabbe saṅkhārā aniccā, Sabbe saṅkhārā dukkhā, Sabbe dhammā anattā’ti.)

在色法的生、住、灭过程中，生时称为“色积集”。之后色法持续不断地生起，称为“色相续”，也即是老的色聚灭去，还有新的色聚不断生起。色法一生起立刻变老，

不会持久，那怕你希望色法再持续存在一个心识刹那都不可能。因为色法的存在过程其实就是变老的过程，所以色法的住时称为色老性，灭时称为色无常性。

我们以生时来理解色积集和色相续。以天人为例，天人是化生的，在天人化生的那一刹那六根即已俱全，不像人类一样需要经过 9 个月才出胎。天人在诞生的那一刹那就完全具足了天人的样貌，如果天人的寿命是一亿年的话，他永远还是这么样，不会像人一样变老。人一衰老，头发变白，皮变皱，天人并不会这样。天人在刚诞生那一刹那为色积集，之后则是色相续。对于人类，在胎儿期间为色积集。有些动物像狗、猫也有胎儿期，像鸡、鸭、鸟等由蛋孵出来，这也是色积集。等它们成形后，在生命期间的色法存续阶段，称为色相续。

三、色老性(rūpassa jaratā)

色老性即色法变老的本质。

特相：色法的成熟。(rūpaparipākalakkhaṇā)

作用：带来坏灭。(upanayanarasā)

现起：虽然尚未失去自性，但已失去新性，犹如陈谷一般。(sabhāvānapagamepi navabhāvāpagamapaccupaṭṭhānā vīhipurāṇabhāvo viya)

近因：正在成熟的色法。(paripaccamānarūpapadaṭṭhānā) (Vm.444; Dhs.A.643)

四、色无常性(rūpassa aniccatā)

特相：色法的坏灭。(paribhedalakkhaṇā)

作用：令色法消失。(saṃsīdanarasā)

现起：色法的灭尽、坏灭。(khayavayapaccupaṭṭhānā)

近因：正在坏灭的色法。(paribhijjamānarūpapadaṭṭhānā)(Vm.444; Dhs.A.644)

色法和名法都一样，不断地生、住、灭，没有一刻的停留。

第 5 讲 色法（三）

到这里已经讲完了 28 种色法。在这 28 种色法之中，有 18 种是完成色，10 种是不完成色。

一、色法产生的原因

这些色法是怎样来的呢？物质世界是由什么原因产生的呢？根据色法的产生原因，色法可分为四类：一、业生色，由众生过去所造作之业带来的色法。二、心生色，由心识产生的色法。三、时节生色，由称为时节(utu)的火界产生的色法。四、食生色，由吃进去的食物所产生的色法。

第一，业生色

这里先讲业生色。业生色是因为过去生或者更早的某一世所造之业产生的。哪些业能产生色法呢？一共有 25 种过去所造之业能够产生色法。因为心是造业的主导，所以这些业其实也是由心所造的——一共有 25 种过去心——在速行里的思心所所造作的业，在成熟的时候能够带来果报。这些业都属于过去的心，它们是：12 不善心、8 大善心，还有 5 色界善心，一共有 25 种。在这 25 心当中，

如果一个人还没有达到禅那，就应排除掉五种色界善心。对一般人来说，能带来果报的都是善心和不善心，这些基本上都是过去生所造的业。今生造的业也有可能在今生成熟，这叫“现法受业”，但是比例相对较小。我们现在这副身体，是由过去所造的善与不善之业的结果。现在之所以能够投生为人，人是属于善趣，因此可以肯定令我们投生为人的业是过去所造的善业，过去所造的善业成熟了才能投生为人。造成现在这一副业生身的业，必然属于能令我们投生为人的八大善心的其中一种。然而，并不是说因为善业投生为人，生命就能一帆风顺、一路平安、快乐无比，在生命期间还会遇到很多不如意的、沮丧的、伤心的事情，这些都是由于过去所造的不善业不断成熟的关系。

我们这一副拥有眼、耳、鼻、舌、身的身体，是由过去生或者更早的某一世所造成的业产生的，称为业生身、果报身。果报身是由过去所造之业带来的，没有业就没有果报，果报必定是由业所产生的，这是业果法则。过去造的业是因，现在这一堆色法是果报，它们是因果的关系。

业生色是怎样在生命刚开始的那一刹那生起的呢？在一期生命中，刚开始的第一个刹那称为结生，对于人和动物来说是卵子受精，对于天人来说是化生的那一刹那，业生色与结生心同时产生。结生心有生、住、灭三个小刹那，业生色是在结生心的生时产生的。之后，在结生心的住时、灭时以及随之产生的有分心，业都会持续地产生色法。包

括欲界和色界的五蕴有众生，色身是从结生那一刹那就存在了，因为它们是由过去造作之业所产生的色法，所以称为业生色。

第二，心生色

接着讲由第二种原因生起的色法——心生色。有一类的色法是由心识产生的，除了 4 种无色界果报心以及双五识以外的 75 种心都能产生心生色。投生到无色界天的有情，他们的结生心、有分心和死心属于无色界果报心，它们只出现于无色界。由于无色界没有色法，所以无色界果报心不会产生色法。什么是双五识？眼识、耳识、鼻识、舌识、身识称为五识。每一种识都可以分为善果报与不善果报，因此有五双共 10 种识。我们在《中集》讲心法的时候将会讲到。

心生色法从有分心的生时开始生起。业生色是在结生那一刹那就开始产生，但心生色有所不同，心生色稍后一点。结生那一刹那没有心生色，等结生心灭去之后，接着生起的有分心在生时即产生色法,这种色法是由心产生的，称为心生色法。非真实色法里的身表和语表也是心生色法的呈现。我们能够保持一定的姿势，能行走、说话等，都是由于心生色法的缘故。心的活动、心的运作、心的思念可以产生很多的色法，这些心生色法让身体表现为动作、姿势、脸部表情，还有语言上的表达等。即使在禅修的时

候，禅那心也能产生心生色法，使身体保持不动。假如没有心生色法，就不会有身体动作和语言的发生。正因为有了心生色法，才会产生身体的动作和语言的表达等。

要辨识心生色法，可以先进入禅那，出定之后，辨识心处里的 63 色。然后尝试动一动手指。在产生“我要动手指”的心念时，会发现想要动手指的心念是从心处那边生起。这些想要动手指的心念会产生许多代的心生色聚，它们很快地扩散到手这个地方，并导致手指在动。在走路或经行的时候，同样可以先辨识心处里的色法，然后生起“我要走路”的心念。当这种心念产生时，它会生起许多色法，它们很快地扩散到脚部，脚部就开始移动，于是产生行走的动作。在心生色聚里的风界是最强的。风界的作用是移动、推动，由于风界的作用而导致物质的运动。

在修维巴沙那时，运用观智观照身体其实是一堆快速生灭的色法，这些色法也包括心生色法，它的风界最强，能带动其他的业生色法、时节生色和食生色，所以才产生走动、站立、坐着等动作。《大念处经》的义注解释“在行走时，了知:‘我行走。’”这句话时，讲到应当如何在行走时修维巴沙那。义注举了一个例子，好比一头牛拉着车，在车上坐着一个驾车的人。驾车人比喻心，牛比喻心生风界，无意识的车比喻身体。当驾车的人打那头牛时，牛就会走动，走动时拉动了整辆车，于是产生在世俗语言上的“车在走，车在停”。“人在行走”的概念也是这样，

当产生“我行走”、“我站立”的心念时，风界即产生了身表，由于心生风界的扩散而产生了行走等动作，然后才产生“人在行走”、“人在站立”、“我行走”、“我站立”等一类的世俗言语。

第三，时节生色

还有一类色法是时节生色。时节即是火界(tejodhātu)，用现在的话来说叫热能或热量。每一粒色聚都有生时、住时及灭时三时，即产生、存在和坏灭三个阶段。名法在生时是最强的，色法则在住时是最强的。每一粒色聚里都有火界，火界是这一粒色聚的温度、冷暖，又称时节。每当色聚达到住时，其中的火界就能产生新一代的色聚。因为这些新色聚是由前面一粒色聚里称为“时节”的火界产生，所以称为时节生色聚。时节生色聚里通常有八法，称为“纯八法聚”，即：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素。

当这粒新的时节生色聚达到住时，其中的火界又能产生新一代的色法，它就是第二代的时节生色聚。当第二代的时节生色聚达到住时，其中的火界又能够产生新一代的色聚，这是第三代的时节生色聚……。

包括我们身体在内的物质世界，之所以能够存在一段很长的时间，好像是永恒的、不变的，就是因为这些色聚一代接一代地不断生灭。所有物体的运动，其实是一堆色

聚从这里生起并灭去，紧接着在另外一个地方生起新的色聚，然后灭去，之后又在另一个地方生起新的色聚，所以感觉好像有一个不变的物体在运动、在移动。色法生起又灭去，生起又灭去，如此一代接一代地相续着。

在有生命体的身体内存在时节生色，在身体外面也存在时节生色。所有没有生命的物质现象，包括太阳、月亮、星星、云、山、河、大海、岛屿、树木、花草、建筑物、桌子、杯子、汽车、手机等等，都只是时节生色。用观智辨识这些色法，将会发现所有这些无生命体的物质只是时节生纯八法聚而已，它们只是地、水、火、风、颜色、香味、味道、食素，有些则再加上声音。因为这些色聚以不同的方式、不同的密度组合，所以才构成了这个千变万化、千姿万彩的物质世界。从究竟意义上来说，它们都是由火界产生的时节生色。换言之，外在的物质世界只是由热能产生的世界。

西方宗教认为任何东西都需要有创造者，世界是上帝创造的，人也是上帝创造的，没有创造者就没有世界。曾经有一位西方人问帕奥西亚多说："既然人是由业产生的，那么这些物质到底是谁创造的？"帕奥西亚多回答说："由火界创造的。"

所以，在佛陀的教法中，并没有所谓的世界或者人被创造，造物主在佛陀的教法中是不成立的。如果一定要问生命是由谁创造的，那就是由业创造；外在的世界是由谁

创造的，那就是由热能（火界）创造。假如真的有所谓创造世界的上帝，那也不过是热能（火界）而已！

由业生色的火界可以产生 4-5 代的时节生色；由普通欲界心产生的心生色聚里的火界，可以产生 2-3 代的时节生色，而由止观心产生的心生色聚里的火界，则可以产生许许多多代；食生色聚里的火界可以产生 10-12 代的时节生色。

佛陀在《增支部》第 4 集里提到有 4 种光：一、月亮光(Candābhā)；二、太阳光(Suriyābhā)；三、火光(aggābhā)，包括蜡烛光、灯光等等；四、智慧之光(paññābhā)。

在禅修时能体验到光，这种光称为智慧之光。特别是在修维巴沙那的阶段，智慧之光对于观智的培育显得特别重要。智慧之光是在禅修的时候产生的，禅修者在两种情况下可以体验到光：一、修止，当定力提升时可以体验到光；二、修维巴沙那，在培育观智时也可以体验到光。

智慧之光是怎样产生的呢？是由修习止观时的心生色法和时节生色法产生的。心生色聚有八种色法，它们是地、水、火、风、色、香、味、食素。修止观的心是很殊胜的心，比如禅那心，是一种强有力、很殊胜的心，它可以产生许多代心生色法。这些心生色法达到住时，里面的火界可以产生时节生色法。于是在禅修时所体验到的光，是由

心生色法与时节生色法这两类色法产生的。无论是心生色聚或时节生色聚，里面的颜色界都是很明亮的。由于禅修时的心是殊胜且强有力的，强有力的心产生的色法也是强有力的，所以这些心生色法里的颜色也很明亮。同时，由这些心生色聚里的火界所产生的时节生色聚里的颜色也是很明亮的。随着定力的提升，心越强越有力，所产生的心生色法也越明亮，由之产生的时节生色也越明亮。于是在禅修时随着定力的增强，体验到的光也越来越强。

这些极明亮的心生色与时节生色存在于禅修者的体内且遍布全身，其中的时节生色不仅只存在于体内，还能散播到身体外面。所以禅修者在禅修时体验到眼前有光，那只是散播到体外的时节生色。其实他所看到的是这些明亮的色聚，并被体验为光。

如果一个人的心越强，或者福德越大，散播到体外的时节生色的范围也越广大。有一位过去的佛陀名叫吉祥佛(Maṅgala Buddha)，他的身光可以散播到一万个轮围世界；而我们的果德玛佛陀的身光只能散播到 80 腕尺那么大的范围。天人的业生色很殊胜，身体也会发出光明。在《相应部·有偈品》里的许多经文中提到，每当夜深人静的时候，有许多天人会前往揭德林(Jetavana)给孤独园拜谒佛陀并请教问题。当他们来到佛陀之处时，他们的身光照亮了整座揭德林，这是由于他们的业生色殊胜的关系。佛陀的业生色和心生色也很强，这些色法所产生的时节生色也能

散播到体外，所以说佛陀会发光。如果禅修者的定力很强，有些人也能看到他们的有分很明亮，有时候也能看到他们的身体周围散发出光明。当然，这种光和佛陀的比起来，那是天壤之别。

修行止观时，比如修习入出息念，只要持续地专注呼吸，会感觉呼吸慢慢地变成光。为什么呢？因为呼吸属于心生色法，当定力提升到一定阶段时，这些心生色法所产生的光就越来越亮，同时这些心生色法里的火界又产生时节生色，其中的颜色界也是很明亮。所以，随着定力的增强，光也越来越明亮。

有位禅修者由于过去生的巴拉密，他在禅修时只用很短的时间就体验到强烈的光明，于是问帕奥西亚多(Pa-Auk Tawya Sayadaw)说:“我感觉人中处的光像太阳光一样，非常耀眼，这种光会不会刺伤眼睛呢？”西亚多回答说:“不要担心，你的眼睛不会有事的，只管把你的心投入光中就可以了。”由于他的定力增强，所产生的色法也很强，于是体验到耀眼的光明，甚至担心会刺伤眼睛。

由培育禅那与观智所产生的光和外面的光是不同的。禅修时产生的光感觉是有生命力的；外面的光只是物体发出的光，例如太阳光、灯光是没有生命的光，这两种光是不同的。修维巴沙那时，特别是在生灭随观智的阶段，禅修者可以体验到极明亮的光，这种殊胜的光甚至会让禅修者误以为就是涅槃。假如他执著那种光，认为那就是涅槃

体验的话，他将会误入歧途。这些光是由止观之心产生的，只属于心生色法与时节生色法而已。因此，在禅修的时候，无论修止或修观，所体验到的光是这样来的。

第四，食生色

下面再讲由第四种原因产生的色法——食生色。当食物吞下肚子时，在消化之火与外来食素的支助之下，体内的食物即能转化为食生色。由于这些色法是由吃下去的食物所产生，所以称为食生色。饥饿的时候感到浑身无力，但是一旦吃了一点东西，饥饿很快就消失，体力也很快恢复。为什么呢？因为食物被吃进去之后，立刻被食素和消化之火所包围，在食素和消化之火的支助下，它会产生许许多多的食生色，这些食生色很快扩散到全身，所以感觉体力很快就恢复。

食生色是怎样产生的呢？当吃下去的食物进到胃中时，这些食物还属于时节生色，它们由无数的八法聚组成。这些色聚中的食素在胃中的消化之火——命根九法聚中的火界——支助之下，能产生许许多多的色聚。由于这些色聚是由食物里的食素产生，所以称为食生色聚。食生色聚也是纯八法聚：地、水、火、风、颜色、香、味、食素。食物被吃下去之后，很快受到胃中消化液的消化，然后产生许许多多的食生色聚，这些食生色聚一代又一代地生起，并扩散到全身。

这里举食生色聚扩散到眼睛为例来说明：扩散到眼睛的食生色聚里有八种色法，其中的食素能支助其他的业生色聚，业生色聚里也有食素，这种食素可以产生新一代的食生色聚，称为第一代食生色聚。第一代食生色聚又受到其他食生色聚里的食生食素与消化之火的支助，产生第二代食生色聚；第二代又受到其他食生食素和消化之火的支助，产生第三代、第四代，一直产生 4-5 代。

二、二十三种色聚

物质是由四种原因产生的：一、业；二、心；三、时节，即火界；四、食物。在有生命的身体内，业生色、心生色、时节生色和食生色这四因生色都存在。不过，外在没有生命的物质世界却只有一种色法，只由一种原因产生，即时节生色。

究竟色法并不会单独、孤立地出现，所有的色法都是以聚（即组合）的方式呈现，称为色聚(rūpakalāpa)。一共有 21 类色聚。

其中，业生色聚(kammajakalāpa)一共有 9 类，它们分别是：

一、眼十法聚(cakkhu dasaka kalāpa)，它们是地、水、火、风、颜色、香、味、食素、命根、眼净色。

二、耳十法聚(sota dasaka kalāpa)

三、鼻十法聚(ghāna dasaka kalāpa)

四、舌十法聚(jivhā dasaka kalāpa)

五、身十法聚(kāya dasaka kalāpa)

六、心十法聚(hadaya dasaka kalāpa)

七、女性十法聚(iṭṭhibhāva dasaka kalāpa)

八、男性十法聚(purisabhāva dasaka kalāpa)

九、命根九法聚(jīvita navaka kalāpa)。

这九类色聚遍布全身所有六处和四十二身分的大部分，且只出现于有情体内。

心生色聚一共有 8 类，分别是：

一、心生纯八法聚(cittaja suddhaṭṭhaka kalāpa)：由最基本的八不离色——地、水、火、风、颜色、香、味、食素组成。这类色聚遍布全身所有六处和四十二身分的大部分。

二、身表九法聚(kāyaviññatti navaka kalāpa)：这是导致身体动作的色聚，由八不离色加上身表，一共有 9 法。

三、轻快性等十一法聚(lahutādi ekādasaka kalāpa)：由八不离色加上轻快性、柔软性、适业性三性组成。轻快性必定和柔软性、适业性一起生起。在身体因为快乐、专注、健康、强壮、舒适等而感觉舒服和轻快时所产生就是这类色聚。俗话说“人逢喜事精神爽”，是指这种心生色法的表现。一个人不用说话，不用动作，都能看出他心情愉悦，

气色很好。

四、身表轻快性等十二法聚(kāyaviññatti lahutādi dvādasaka kalāpa)：由八不离色加上身表和轻快性等三性构成。这类色聚是因为青春、健康、强壮等而身体动作感觉优雅、轻柔和轻松时产生。

五、语表十法聚(vacīviññatti dasaka kalāpa)：即八不离色加上语表以及声音组成，因为语表必定和声音一起产生。

六、语表轻快性等十三法聚(vacīviññatti sadda lahutādi terasaka kalāpa)：由八不离色加上声音、语表和轻快性等三性构成。这类色聚是因为快乐、青春、健康、强壮等而说话流畅和轻松时产生，也可以因为宣讲鲜明或深奥的主题，例如解释深奥之法时产生。

七、入出息心生声九法聚(assāsapassāsa cittaja sadda navaka kalāpa)：入出息也是心生色聚，一共有九种色法，即八不离色加上呼吸的声音。

八、入出息心生声轻快性等十二法聚(assāsapassāsa cittaja sadda lahutādi dvādasaka kalāpa)：由八不离色加呼吸的声音和轻快性等三性构成。这类色聚是因为快乐、健康、强壮、舒适等而呼吸平缓和轻柔时产生，例如禅修者修习入出息念，当气息变得很轻柔和微细时。

表 5：二十三种色聚

		色聚名称	所包含的色法
业生	1	眼十法聚	八不离色、命根色与眼净色
	2	耳十法聚	八不离色、命根色与耳净色
	3	鼻十法聚	八不离色、命根色与鼻净色
	4	舌十法聚	八不离色、命根色与舌净色
	5	身十法聚	八不离色、命根色与身净色
	6	女性十法聚	八不离色、命根色与女根色
	7	男性十法聚	八不离色、命根色与男根色
	8	心十法聚	八不离色、命根色与心处色
	9	命根九法聚	八不离色与命根色
心生	10	纯八法聚	八不离色
	11	身表九法聚	八不离色与身表
	12	轻快性等十一法聚	八不离色、轻快等三性
	13	身表轻快性等十二法聚	八不离色、身表、轻快等三性
	14	语表十法聚	八不离色、语表与声音
	15	语表声轻快性等十三法聚	八不离色、语表、声音、轻快等三性
	16	入出息声九法聚	八不离色、声音
	17	入出息声轻快性等十二法聚	八不离色、声音、轻快等三性
时节生	18	纯八法聚	八不离色
	19	声九法聚	八不离色与声音
	20	轻快性等十一法聚	八不离色、轻快等三性
	21	声轻快性等十二法聚	八不离色、声音、轻快等三性
食	22	纯八法聚	八不离色
	23	轻快性等十一法聚	八不离色、轻快等三性

接着是时节生色聚。有四种时节生色聚，包括我们体内和外在一切无情的物体。

一、时节生纯八法聚(utuja suddhaṭṭhaka kalāpa)：由基本的八种色法构成，第八种是时节生食素(utuja ojā)。这类色聚遍布全身六处和四十二身分的大部分。它们既存在于体内，也能散播到体外。

二、时节生声九法聚(utuja sadda navaka kalāpa)：由八不离色加上一个声音构成。这类声音是由无生命的物体产生的。在体内，胃中或肠里面发出的风声、骨关节的声音等；在体外，风声、音乐声、汽车声、敲打声、装修器械的声音等都是。

三、轻快性等十一法聚(lahutādekādasaka kalāpa)：由八不离色加上柔软性、轻快性、适业性构成。

四、声轻快性等十二法聚(sadda lahutādi dvādasaka kalāpa)。由八不离色加上声音，再加上柔软性等三性构成。这类色聚只存在于内在和外在的有生命体的体内。

再看食生色聚，食生色聚只有两种：

一、食生纯八法聚(āhāraja suddhaṭṭhaka kalāpa)：由地、水、火、风、色、香、味、食素这八不离色构成，其中第八种是食生食素(āhāraja ojā)。

二、轻快性等十一法聚(lahutādekādasaka kalāpa)：由八不离色加上柔软性、轻快性、适业性。这类色聚是在身

体感觉舒服和轻快时产生。例如在消化良好时，这些食生食素色聚很容易散播到全身；如果食物营养好或美味可口也是这样。

三、色法的转起

下面来学习色法的转起。这里先讲一个佛教常识。生命诞生的方式有四种：卵生、胎生、湿生、化生。

1．**卵生**(aṇḍaja)：母亲在生产时胎儿尚未成形，只是以卵的形式生产，像鸡、鸭、鸟类等等。

2．**胎生**(jalābuja)：生命需经过母亲怀孕若干时候才诞生，经母胎而出生者为胎生。

3．**湿生**(Saṃsedaja)：一些低等动物的出生方式。例如在田头、洼地只要有水，不久就会长出田螺来，这些田螺就属于湿生。

4．**化生**(opapātika)：不需要父母亲，由于业报成熟而自然出现。

人类是胎生，马、牛、羊也是胎生。鸡、鸭、鹅是卵生。一些低等的生物，如水沟、粪坑里的虫是湿生。化生包括高等的天人，所有梵天人，一部分鬼类，所有的地狱众生。人类的肉眼一般可以看到的是胎生、卵生、一部分的湿生，有些湿生有情的身体很微小也看不到，如水中的

微生物。人类的肉眼一般看不到化生的有情，但是用天眼就可以看得到，多数的鬼与天人属于化生类。

生命有这四种诞生方式，他们的色法是怎样转起的呢？也就是说，色法在这几类有情中是怎样出现的呢？在欲界地里，这四种生都存在。欲界包括地狱、畜生、鬼、阿苏罗、人、六欲天人。其中，化生有情包含了天人、鬼、阿苏罗、地狱有情。这一类有情的生命一开始就已经具足了眼、耳、鼻、舌、身、性根与心处这 7 类十法聚，他们是一下子成形的，不像人类，需要经过 9 个月的母胎期，诸根才逐渐具备。由于过去世的业成熟，天人在化生时，这些色法就一起产生。对于男天人，他们的性根色是男性根；对于天女，她们的性根色是女性根。

胎生有情包括人类和一部分畜生，如马牛羊等哺乳动物。劫初的人类是化生的，但是现在的人类都属于胎生。胎生有情在结生的那一刹那只有 3 种十法聚，即身十法聚、性根十法聚及心十法聚。性十法聚是卵子在受精那一刹那就已经具备，是男的是女的在此时已经决定了。执行结生的是结生心，结生心所依的色法是心处色。因此在生命开始那一刹那，胎生有情同时具备这 30 种色。在随后的生命期间，眼十法聚、耳十法聚、鼻十法聚、舌十法聚在母胎中慢慢形成。

湿生有情在结生时最多只有 7 种十法聚，即眼、耳、鼻、舌、身、性根、心处这 7 种。最少的时候只有舌、身

与心处 3 种十法聚。有些低等的动物只有舌头，因为需要吃东西；只有身体，没有眼睛，没有耳朵，也没有鼻子，甚至没有性别，这是很低等的湿生有情。

以人为例子，在结生那一刹那就有 30 种色法，这 30 种色是身十法聚、性根十法聚和心十法聚，都属于业生色。业生色是在结生的第一刹那就有了，等结生心灭去之后，业生色还是持续不断地生起。结生心灭去之后，接着生起的是有分心，在有分心的生时就生起了心生色。而时节生色是在结生心达到住时就开始生起。作为食生色，唯有母亲所吃下去的食物转化为营养并输送到胎儿处，胎儿体内才开始产生食生色。这四类色法是这么样生起的。在生命期间，业生色、时节生色、心生色和食生色这四类色法如河流一般持续不断地流下去，一直到寿命的终结。

一个人的果报会随着年龄的增长而逐渐变弱。孩童时期，眼睛明亮，听力、记忆力等各种方面都很好，因为有强力的业支助着。但是到了年老的时候，果报会慢慢消减、变弱，眼睛蒙了，耳朵聋了，牙齿掉了，头发白了，身体也不听使唤了。当一个人即将临终的时候，在死亡之前的第 17 个心识刹那的住时开始，业生色就不再生起。因为色法的寿命是心的 17 倍，所以在死亡前第 17 个心识刹那生起的色法能维持到死心的生起，并与人的寿命一起结束。随后，心生色和食生色也灭尽。所以，一旦人死之后，所剩下的尸体只是一堆时节生色而已。

医学上判断一个人的死亡，有些人说是脑死亡，有些人说是心脏停止跳动等，这在医学界有不同的判断方法。但是按照佛教的判断方法，一个人的死亡发生在死心生起与命根断绝。佛经有时候说:“寿、暖、识离散。”寿是命根，暖是业生火界，识是心识。换句话说，一个人的死亡是死心灭去，命根断绝，在色法里命根已经完全没有了。因为没有心，所以也没有心生色法。灌再多的食物进去，因为没有消化之火——命根九法聚——不能消化了，也不会再产生食生色。所以塞进再多的食物给死人吃，还是时节生色，不会转化成食生色。尸体只是一堆时节生色而已，那个时候你打他、割他、烧他，他都不会痛。不过，中国人的习俗喜欢在死尸上做功夫，例如秦始皇为了保护他的尸体就花了不少功夫；古埃及的法老也是企图用木乃伊的方法保全其尸体常存不腐。但是按照佛教的说法，一个人死后，尸体就好像木材、石头一样，而且木材与石头还不会那么快腐烂，人的尸体却很快就腐烂、变臭。

色法在人的生命中就是这样产生与灭去的。最初产生的是业生色，生命结束时最先灭去的也是业生色。在人的生命最初，时节生色是第二产生的，但是唯有到尸体完全腐烂、消尽，时节生色才完全消尽。心生色是在第一个有分的生时开始生起，直到死心之后才消尽。食生色在人的生命初始阶段是最后生起的，但也是在死亡的时候结束。这是人身体里的业生色、心生色、时节生色、食生色在生

命存在期间的次第转起与次第坏灭。

接着来讲一讲色界梵天人的色法。欲界天人也有眼、耳、鼻、舌、身、意。因为有眼，天人可以看到漂亮的东西；因为有耳，可以欣赏美妙的天乐；因为有鼻，可以闻美妙的香气；因为有舌头，可以品尝美味的天食；因为有身体，可以享受舒适的温度，穿着柔软漂亮的天衣，身体洁净明亮等。但是，梵天人的业生色聚只有眼十法聚、耳十法聚、心十法聚以及命根九法聚。梵天人有眼睛可以看东西，有耳朵能够听声音，但是有鼻子却嗅不到东西，有嘴巴却不用吃东西，也不知道酸、甜、苦、辣，有身体却不能够感受到触觉，不会感到冷热，也不会感到痛。对于梵天人来说，鼻子、舌头和身体只有外形而已，并没有相应的净色。

梵天人的果报很强，由于过去所造的业是禅那善业，所以才能投生为梵天人。梵天人有眼睛，如果人间有佛陀出世的话，他们可以前来谒见佛陀。梵天人有耳朵，如果有佛陀出世的话，他们可以下来人间听闻佛陀开示。佛陀在巴拉纳西(Bārāṇasī)鹿野苑宣讲《转法轮经》的时候，来自一万个轮围世界的许多天人和梵天人都来听闻佛陀说法。在人间只有一个人，即安雅・衮丹雅(Aññā Koṇḍañña)证得了初果，但却有无数的天人和梵天人证得不同的果位。

无色界梵天人就不能来，所以投生到无色界属于“八难”[6]之一，因为他们见不到佛陀。但是色界梵天人可以见到佛陀，而且寿命非常长。以第四禅广果天的梵天人为例，他们的寿命是 500 大劫。一个大劫有多长时间？一个大劫相当于一个地球由产生到毁灭，或者说包括日月在内的一个轮围世界由产生到毁灭的漫长时间。那里梵天人的寿命是 500 大劫，假如他们想看看我们这个世间的话，将能看到太阳、月亮、地球重复生灭 500 次。然而，若他们想见佛陀，也要好好地把握时机。好像我们的果德玛佛陀出世时，假如有梵天人想见他，但只要他们想稍微等一下，可能佛陀已经入灭了。他们的寿命非常长，时间观念和我们人类也不一样。

还有一种特殊的梵天是无想有情天。无想有情天人是由一些修无想定的外道死后投生的。在没有佛法的时期，有些外道的定力非常高深，可以一坐好几天，甚至更长时间。这些外道认为：因为有了心想，身体才会感觉疼痛等，心想是一切痛苦的根源，所以他们对心想怀着极强的厌离感，并怀着想要断除这些想的心培育第四禅，决意让心想中断，处于一种完全空无、虚无的状态，那个时候他进入了无想定。他们以为这是解脱的境界，但其实还不是解脱。

[6] **八难**：巴利语 aṭṭha akkhaṇā，又作“八非时”。分别为：1.生于地狱，2.生为畜生，3.生为饿鬼，4.生为长寿天，5.生于边地，6.邪见，7.愚蠢，8.无佛出世。(A.8.29)

这种人死后，就投生到无想有情天。无想有情天人并没有完全断除烦恼，只是镇伏烦恼，他们没有心，也不会动，只是在那边熬过 500 个大劫。当他们投生的时候，只有命根九法聚生起。在生命期间，除了声音之外，也有其他的时节生色。这是无想有情天。

还有无色界梵天人。无色界地称为无色，是因为其地没有任何色法。

佛教把世间分为三界，即欲界、色界、无色界。其中的欲界和色界有情称为“五蕴有”。五蕴是色、受、想、行、识，“有”是生命，即欲界与色界的有情同时拥有五蕴。色界的无想有情天人是“一蕴有”。一蕴是指色蕴，他们的生命只是物质而已，没有其他四种名蕴。对于无色界梵天人，因为没有色蕴，只有受、想、行、识四名蕴，所以称为“四蕴有”。

四、六处门色法

讲了色法在三界有情的转起之后，现在再对所有的色法依照修习色业处的方法，简单地谈一谈应当如何实修。在修习四界的时候，可依照地水火风四界的十二特相来修习，培育定力达到近行定，并见到色聚，然后尝试去辨识色聚里的究竟色法。

这里以眼处门，即所谓的眼睛为例。眼球里有七类色

聚，一共 63 种色。其中有两类色聚是透明的，即眼十法聚和身十法聚，其他五类是不透明的色聚。

如何辨识眼十法聚呢？尝试取一粒透明色聚，再取旁边一粒色聚的颜色，然后看这一粒透明色聚对颜色的撞击是否有反应？如果有，它就是眼十法聚。接着辨识这粒眼十法聚里的地水火风。辨识地界的硬粗重或软滑轻；能黏结成形的是水界；它的温度是火界；它的支持或推动是风界。色聚本身的颜色是色；气味是香；味道是味；营养素是食素；因为这一粒色聚是业生的，再辨识它的命根。这粒色聚是透明，这种透明对颜色有反应，属于眼净色。于是在眼处门这里依次辨识眼十法聚的十种究竟色法，如果大家曾经辨识过的话就很容易明白。

辨识眼十法聚之后，再取另外一粒透明色聚，看它对颜色的撞击有反应，还是对硬、软、温度等的撞击有反应。对颜色的撞击有反应的是眼十法聚，对硬、软、温度等撞击有反应的是身十法聚。因为眼睛里有这两种色聚，所以眼睛不仅能够看，而且当沙入眼或者胡椒粉飘入眼时，眼睛会觉得酸痛，能感觉到酸痛就是身净色的反应。

再举一个更容易理解的例子：在吃食物的时候，舌头能够尝到味道：这个很香，这个很甜。在吃刚煮熟的食物时会觉得烫。舌头不是只能品尝味道吗？为什么也能感觉到烫呢？感到烫是舌头里的身净色在起作用。在吃冰淇淋时感到冰冷，也是因为舌头里有身净色。

还有一种遍布全身的业生色法是性根色。女人的眼睛里有女性根；男人的眼睛里有男性根。

同时，眼睛里还有一种遍布全身的命根九法聚。

另外一种是心生八法聚，只有八种究竟色法：地、水、火、风、颜色、香、味、食素。时节生也是八法聚，食生也是八法聚。

因此，在眼处门里可以发现四类色聚，即业生色、心生色、时节生色以及食生色。

其中，业生色聚有四种：眼十法聚、身十法聚和性根十法聚和命根九法聚。还有心生八法聚、时节生八法聚和食生八法聚。前面四种业生色聚有 39 色，后面三种八法聚有 24 色，一共是 63 色，所以说眼处门有 63 色。有些义注也把命根九法聚省略掉，那么眼处门则有 54 色。

耳处门也有 63 色，分别是耳十法聚、身十法聚、性根十法聚、命根九法聚、心生八法聚、时节生八法聚及食生八法聚。鼻处门也有 63 色：鼻十法聚、身十法聚、性根十法聚、命根九法聚、心生八法聚、时节生八法聚及食生八法聚。舌处门也有 63 色：舌十法聚、身十法聚、性根十法聚、命根九法聚、心生八法聚、时节生八法聚及食生八法聚。

眼、耳、鼻、舌这四处门的每一处门都有两类透明色聚，但是身处门只有 53 色，因为只有一种明净色，即身净色。眼、耳、鼻、舌四种净色只存在于特定的处门，不

会出现在其他地方，所以在身处门里只有一类透明色聚，即身十法聚。其他的性根十法聚、命根九法聚、心生八法聚、时节生八法聚及食生八法聚都是不透明的。

再看心处 63 色。在心处的七类色聚中，只有一种透明色聚，即遍布全身的身十法聚。包括心十法聚在内的其他六类色聚都是不透明的。

五、辨识色法的必要性

为什么需要辨识这六门色法呢？因为佛陀教导我们必须观照五蕴。五蕴的第一种就是“色蕴”，色蕴是这副色身。眼、耳、鼻、舌、身以及心处构成了所谓的色身。同时，在辨识眼门心路的时候，先要辨识眼处门的 63 色。在这些色法里的眼净色是眼识生起的依处，即物质基础。因为有了以眼净色为主的眼处门 63 色作为依处，眼识便能执行看的作用，能产生一连串的心路识知那颜色，然后进行加工，给予概念，于是知道这是黄色，这是红色；知道这是某某人，那是某某人。因此在修习名法的时候，先要以色法为基础来观照，同时，观照色法本身也是修行的一种。

表 6：六处门色法

一、眼处门 63 色

眼十法聚	身十法聚	性根十法聚	命根九法聚	心生八法聚	时节生八法聚	食生八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根	命根			
眼净色	身净色	性根色				
业生. 明净	业生. 明净	业生. 非明净	业生. 非明净	心生. 非明净	时节生. 非明净	食生. 非明净

二、耳处门 63 色

耳十法聚	身十法聚	性根十法聚	命根九法聚	心生八法聚	时节生八法聚	食生八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根	命根			
耳净色	身净色	性根色				
业生. 明净	业生. 明净	业生. 非明净	业生. 非明净	心生. 非明净	时节生. 非明净	食生. 非明净

三、鼻处门 63 色

鼻十法聚	身十法聚	性根十法聚	命根九法聚	心生八法聚	时节生八法聚	食生八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根	命根			
鼻净色	身净色	性根色				
业生. 明净	业生. 明净	业生. 非明净	业生. 非明净	心生. 非明净	时节生. 非明净	食生. 非明净

四、舌处门 63 色

舌十法聚	身十法聚	性根十法聚	命根九法聚	心生八法聚	时节生八法聚	食生八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根	命根			
舌净色	身净色	性根色				
业生. 明净	业生. 明净	业生. 非明净	业生. 非明净	心生. 非明净	时节生. 非明净	食生. 非明净

五、身处门 53 色

身十法聚	性根十法聚	命根九法聚	心生八法聚	时节生八法聚	食生八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根			
身净色	性根色				
业生、明净	业生、非明净	业生、非明净	心生、非明净	时节生、非明净	食生、非明净

六、心处 63 色

心十法聚	身十法聚	性根十法聚	命根九法聚	心生八法聚	时节生八法聚	食生八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根	命根			
心处色	身净色	性根色				
业生. 非明净	业生. 明净	业生. 非明净	业生. 非明净	心生. 非明净	时节生. 非明净	食生. 非明净

同样，能够听到声音的是耳识，耳识的依处是耳处门63色，特别是里面的耳净色。能够嗅到香的是鼻识，其依处是鼻处门 63 色，特别是里面的鼻净色。能够尝到酸、甜、苦、辣的是舌识，其依处是舌处门 63 色，特别是舌净色。能够感受到舒服、柔软、痛、麻、酸等，都是身识的作用。平时追求住得豪华、坐得舒服、坐车要有空调等，都是在为身识服务，追求这些来满足身识。身识的依处是身处门 53 色，特别是身净色。

除了眼识、耳识、鼻识、舌识、身识这五识依照各别的眼处、耳处、鼻处、舌处、身处的色法生起之外，其他所有的心识都依靠心处色而生起，所以需要特别辨识心处的 63 色。在禅修的时候，我们经常要在心处里辨识。例如一位禅修者能进入初禅，但如何鉴定是否已证得初禅呢？必须通过查禅支。初禅有五禅支，分别是寻、伺、喜、乐、一境性。因为禅那心并非依眼睛生起，不是依耳朵、鼻子、舌头、身体生起，而是依心处色生起，所以要在心处里查禅支。在修习名法的阶段，往往要先辨识色法再修名法，因为色法是名法生起的物质基础。《清净之道》第18品在教导如何修习见清净时，即讲到要辨识六门的名色法。如果有了阿毗达摩基础，再依《清净之道》实修就容易理解。

第 6 讲 遍一切心心所

前面讲了四种生起之因的色法，它们分别是业生色、心生色、时节生色和食生色。在有生命的体内，这四类色法都有，外界没有生命的无情之物只是时节生色，所以说一切无情之物都是由色聚里的火界（热能）产生的。之后又讲了三界、四生诸有情色法的转起。三界是欲界、色界、无色界；四生是卵生、胎生、湿生、化生。欲界有情四种生都有，色界有情只有化生，无色界并没有色法。然后又以人为例子，讲了人的一生中，哪些色法最先生起，哪些色法最后灭尽。

一、名法与心所

现在接着讲另一种究竟法——心所(cetasika)。

根据阿毗达摩，有四种究竟法，它们是色法、心法、心所法及涅槃。涅槃又称无为法，只有一种；色法有 28 种，我们已经学过了；心法有 89 种或 121 种；心所法有 52 种。我们能体验到所有的 52 心所，它们是平时都可能产生的心理作用。

这个世间不外乎物质现象和心理现象。物质现象称为色法，在修色业处的时候，要辨识自己内在的色身，也要辨识他人的色身。辨识内在的色身是为了破除对自己身体的贪爱，辨识他人的色身是为了破除对他人身体的贪爱。同时也要辨识无生命的物质现象，比如钞票、珠宝、财物、房子、车子等等，明白平时苦苦追求的其实只是一堆时节生色而已。所以修习色业处能认清物质世界的本质，去除对物质的贪著。

另外，也要辨识之所以会对物质生起贪爱，是由于"心"在起作用。物质本身并不会痛苦，因为色法没有感受，没有知觉，你踩它、打它、拿刀砍它、拿枪射它，它都不会感到痛苦。有感觉的是心理现象，能够产生贪爱或者能够解脱的是名法。因此在修习维巴沙那的时候，既要观照色法，从对色法的执著中解脱出来，也要观照名法，从名法中解脱出来。

名法可以分为心法和心所法两大类。心法不会单独生起，它的生起必定伴随着若干的心所一起生起。换句话说，心对外界作出反应的时候，并非单一心理在起作用，而是有很多的心理同时在运作。其中执行识知对象作用的是"心"，伴随着一起运作的其他心理称为"心所"。

我们平时所接触的各种各样的人、事、物，阿毗达摩将之归纳为最简单的关系——名法与所缘的关系。名法包括心与心所，所缘则是心认知的对象。换言之，名法即是

平时所说的心，心认知的任何对象，包括我们自己，都称为所缘。所缘包括看到的颜色、听到的声音、嗅到的气味、尝到的味道、触到的冷暖硬等触觉，还有所想到的任何东西。能够被想到、知道、感觉到的都是所缘，也就是心的对象、目标。在讨论名法的时候，一定要记住这种最基本的关系。同时，只要有名法，必定会有所缘；或者说只要有心，必定会有心的对象；不存在有心而没有对象的。

称为心，是因为识知所缘故；称为名法，是因为朝向所缘故。作为名法，有知道、识别所缘的作用。例如眼识能看，耳识能听，意识能想各种东西，概念的产生就是意识的作用。比如大家坐在这里听课，你们看着我，我就是你们的所缘，我的声音就是大家的所缘，你们看着黑板，黑板就是你们看的所缘。能看、能听、能知、能想的是心，是名法。理解这一层关系，以后讲的就好理解。

心所，巴利语 cetasika，由 cetas（心）加上 ika（的）组成，意为“属于心的”。其英文为 mental factor，即心识的成分、因素。

心所与心都属于名法。心所的生起有一定的规律，当心生起时，必定伴随着心所。好像说“国王来了”。国王必然不会单独一个人来，他会有若干的随从伴随着来。国王如同心，那些随从、大臣如同心所。当所缘出现的时候，心执行识别的作用，与此同时，还有若干心理在一起对所

缘执行各自不同的作用，这些心理即是心所。

心所有四个特点：

1．心所必定与心一起生起(ekuppāda)；

2．心所必定与心一同灭去(ekanirodha)。色法可以和心同时生起，但是却不同时灭。心所肯定与心同时灭。

3．心所与心都取同一个对象(ekālambana)。

4．心所与心拥有同一个依处(ekavatthuka)。

举眼识为例，在看的那一刹那，有 8 种名法同时在起作用，其中眼识是心，另外有 7 个心所。这 8 种心理同时产生，同时执行看对象的作用，然后又同时灭尽，不会有先后，而且这八种名法都依靠眼处门为依处而生起。

二、五十二心所

心所法一共有 52 种，可以分为 4 组：

1．七遍一切心心所(sabbacitta sādhāraṇa cetasika)：在所有心识里必然会出现的七个心所。

2．六杂心所(pakiṇṇaka cetasika)：这六种心所在有些心识中出现，有些不会出现，而且生起时也不一定全部生起，可能这个生起但那个没有生起，那个生起但这个没有生起。

这两组心所合称十三通一切心所(aññasamānā)。

表 7：五十二心所

<table>
<tr><td rowspan="13">十三通一切心所</td><td rowspan="7">七遍一切心</td><td>(1) 触</td><td rowspan="27">二十五美心所</td><td rowspan="19">十九通一切美心</td><td>(28) 信</td></tr>
<tr><td>(2) 受</td><td>(29) 念</td></tr>
<tr><td>(3) 想</td><td>(30) 惭</td></tr>
<tr><td>(4) 思</td><td>(31) 愧</td></tr>
<tr><td>(5) 一境性</td><td>(32) 无贪</td></tr>
<tr><td>(6) 名命根</td><td>(33) 无瞋</td></tr>
<tr><td>(7) 作意</td><td>(34) 中捨性</td></tr>
<tr><td rowspan="6">六杂</td><td>(8) 寻</td><td>(35) 身轻安</td></tr>
<tr><td>(9) 伺</td><td>(36) 心轻安</td></tr>
<tr><td>(10) 胜解</td><td>(37) 身轻快性</td></tr>
<tr><td>(11) 精进</td><td>(38) 心轻快性</td></tr>
<tr><td>(12) 喜</td><td>(39) 身柔软性</td></tr>
<tr><td>(13) 欲</td><td>(40) 心柔软性</td></tr>
<tr><td rowspan="14">十四不善心所</td><td rowspan="4">四通一切不善心</td><td>(14) 痴</td><td>(41) 身适业性</td></tr>
<tr><td>(15) 无惭</td><td>(42) 心适业性</td></tr>
<tr><td>(16) 无愧</td><td>(43) 身练达性</td></tr>
<tr><td>(17) 掉举</td><td>(44) 心练达性</td></tr>
<tr><td rowspan="3">三贪因</td><td>(18) 贪</td><td>(45) 身正直性</td></tr>
<tr><td>(19) 邪见</td><td>(46) 心正直性</td></tr>
<tr><td>(20) 慢</td><td rowspan="3">三离</td><td>(47) 正语</td></tr>
<tr><td rowspan="4">四瞋因</td><td>(21) 瞋</td><td>(48) 正业</td></tr>
<tr><td>(22) 嫉</td><td>(49) 正命</td></tr>
<tr><td>(23) 悭</td><td rowspan="2">二无量</td><td>(50) 悲悯</td></tr>
<tr><td>(24) 恶作</td><td>(51) 随喜</td></tr>
<tr><td rowspan="2">二有行</td><td>(25) 昏沉</td><td>一无痴</td><td>(52) 慧根</td></tr>
<tr><td>(26) 睡眠</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>一痴因</td><td>(27) 疑</td></tr>
</table>

3．十四不善心所(akusala cetasika)：在产生恶的、不好的心念时，就是这些心所在起作用，例如贪、瞋、痴等。

4．二十五美心所(sobhana cetasika)：巴利语 sobhana，是美好的、庄严的、善美的、清净的意思。美心所包括了善心所，但是不把美心所叫做善心所，是因为美的含义比善还要广。

三、触

首先是 7 个遍一切心心所(sabbacitta sādhāraṇa)。一切心是所有的心，即 89 种心；遍(sādhāraṇa)是共通的意思。这 7 个心所是所有 89 种心都拥有的，是心理的最基本作用，在执行识知对象的过程中发挥重要的作用。假如缺乏这 7 个心所中的任何一种，心就不可能认知对象。

先讲第一个心所——触(phassa)。巴利语 phassa 是碰触、接触的意思(phusatīti **phasso**)，但是不应当认为是色法在碰撞身根。当心缘取任何目标的时候，必须通过它，心才得以接触目标，从而启动整个心路、心理的活动。这种心与所缘接触的作用就是触；换言之，就是心接触目标。把触放在所有心所的第一位，是因为通过心和目标的接触，其他的名法才能起作用；假如连接触都没有，就谈不上其他的识知作用了。

特相：接触所缘。(svāyaṃ phusanalakkhaṇo)

作用：撞击，即心与对象的撞击或接触。(saṅghaṭṭana-raso)

现起：识、依处与所缘的集合。(sannipātapaccupaṭṭhāno)

近因：进入感官范围的对境。(āpāthagatavisaya-padaṭṭhāno) (Vm.459; Dhs.A.p.151)

四、受

第二个心所——受(vedanā)。受即感受(Vedayatīti **vedanā**)，是纯粹对某种体验的感受。我们平时所说的感情、情绪，只是世俗语言的表达，从阿毗达摩的角度上来说，感情包括许多心理作用，在这些心理作用当中，感受起着主导作用。

特相：感受。(vedayitalakkhaṇā)

作用：领受，或者享受可爱所缘。(anubhavanarasā iṭṭhākārasambhogarasā vā)

现起：心的快乐。(cetasikaassādapaccupaṭṭhānā)

近因：轻安。 (passaddhipadaṭṭhānā) (Dhs.A.p.152)

上面对受的特相等是针对乐受来说的。

佛陀有时候将受分为三种，有时候分为五种。在此先讲三种受。每一种心必定与某一种受相应；只要有心，必定会有感受。

1．**苦受**(dukkha vedanā)，体验所缘的不可爱之处。

2．**乐受**(sukha vedanā)，体验或者享受对象的可爱之处，即快乐的感受，欢喜的感受。

3.**不苦不乐受**(adukkhamasukha vedanā)，也称“捨受”。捨是中等、平等的意思。对所缘体验为中性，好坏并不明显，也就是对对象没有特别好或特别不好的感受。

在接触到不好的对象时，比如丑陋的东西，难听的噪音，或者有人骂你、诅咒你、批评你，吃到难吃的食物，闻到臭气，这个时候“苦受”很容易生起。当你想到伤心的事情，受到委屈，心爱的东西坏了，亲爱的人离开了，这个时候内心会感到痛苦、伤心、悲哀，这种感受是“苦受”。如果所看的、听的、尝的是可意的所缘，内心会喜欢，这种喜欢的感受是“乐受”。在面对中性的、没有好坏之分的对象，内心感觉平平淡淡，就好像和一个经常见面的老朋友谈话，没有特别明显的感受，不会特别喜欢，也不会讨厌，这种受则是“不苦不乐受”。

还有一种分法为五种受。五种受是依身心来分的：1. 乐受，2. 苦受，3. 悦受，4. 忧受，5. 捨受。这里的五受与前面的三受，有些名词虽然相同，但含义却有所区别。

1．**乐受**(sukha vedanā)。和三受中的乐受名字一样，但含义略有不同。这里的“乐受”是指身识体验到可意所缘时生起的舒适感受，是伴随着身识的感受。这种受的所

缘是触所缘。唯有身体碰触到可爱、可意的触所缘，比如说有人爱抚身体、气候舒适等，身体感觉舒适所产生的受。

特相：领受可爱的触所缘。(iṭṭhaphoṭṭhabbānubhavana-lakkhaṇaṃ)

作用：增长相应法。(sampayuttānaṃ upabrūhanarasaṃ)

现起：身体的快乐。(kāyikaassādapaccupaṭṭhānaṃ)

近因：身根。(kāyindriyapadaṭṭhānaṃ) (Vm.456)

2．**苦受**(dukkha vedanā)。也和三受的苦受名字一样，但含义不同。这里的苦受是指伴随着身识的痛苦感受，诸如肚子痛、头痛、脚痛、牙痛等。

特相：领受不可爱的触所缘。(aniṭṭhaphoṭṭhabbānu-bhavanalakkhaṇaṃ)

作用：减损相应法。(sampayuttānaṃ milāpanarasaṃ)

现起：身体的疾苦。(kāyikābādhapaccupaṭṭhānaṃ)

近因：身根。(kāyindriyapadaṭṭhānaṃ) (Vm.456)

3．**悦受**(somanassa vedanā)，也译为喜受。悦(somanassa)是由 su + manas + ya 构成；su 是好的、善的意思；manas 是意、心意；vedanā 是感受。内心的愉悦、快乐感受即是悦受。

特相：领受可爱所缘。(iṭṭhārammaṇānubhavana-lakkhaṇaṃ)

作用：随其自性或通过造作来享受可爱所缘。(yathā tathā vā iṭṭhākārasambhogarasaṃ)

现起：心的快乐。(cetasikaassādapaccupaṭṭhānaṃ)

近因：轻安。(passaddhipadaṭṭhānaṃ) (Vm.456)

4．**忧受**(domanassa vedanā)。忧(domanassa)是由 du + manas + ya 构成；du 是不好的、坏的意思；manas 是意，vedanā 是受。内心的忧伤、痛苦感受即是忧受。

特相：领受不可爱所缘。(aniṭṭhārammaṇānubhavana-lakkhaṇaṃ)

作用：随其自性或通过造作而体验不可爱所缘。(yathā tathā vā aniṭṭhākārasambhogarasaṃ)

现起：心的痛苦。(cetasikābādhapaccupaṭṭhānaṃ)

近因：只是心处。(ekanteneva hadayavatthupadaṭṭhānaṃ) (Vm.456)

5．**捨受**(upekkhā vedanā)。捨(upekkhā)是中等、平等的意思；没有苦也没有乐、不偏于任何一边之受即是捨受。

特相：中捨的感受。(majjhattavedayitalakkhaṇā)

作用：不太增长或减损相应法。(sampayuttānaṃ nātiupabrūhanamilāpanarasā)

现起：平静的状态。(santabhāvapaccupaṭṭhānā)

近因：无喜的心。(nippītikacittapadaṭṭhānā) (Vm.456)

在这五受当中，苦受和忧受相当于三受中的苦受，乐受和悦受相当于三受中的乐受。捨受则是三受中的不苦不乐受。

表 8：三受与五受关系表

<table>
<tr><th></th><th>三种受</th><th>五种受</th></tr>
<tr><td rowspan="2">身受</td><td>乐受</td><td>乐受</td></tr>
<tr><td>苦受</td><td>苦受</td></tr>
<tr><td rowspan="3">心受</td><td>乐受</td><td>悦受</td></tr>
<tr><td>苦受</td><td>忧受</td></tr>
<tr><td>不苦不乐受</td><td>捨受</td></tr>
</table>

身受与心受之间有没有必然的联系呢？一般上来说是有联系的；但是对修行人，特别是对圣者来说，身受与心受是可以分离的。我们先讲一般人，对于没有修行、没有调伏心的人，他们的反应是这样的：身体碰触到舒适的对象时，心会黏著、喜欢，内心会感到快乐。这时身体产生乐受，心也产生乐受。另外，当身体体验不可爱的触所缘时，比如头痛、肚子痛、牙痛，或者被刀割伤，被火烫伤，或其他外伤、内伤，这时会感到疼痛。当身识体验苦受的同时，心也不开心，通常会埋怨、抗拒、排斥，于是产生心的苦受。身有乐受，心也有乐受；身有苦受，心也有苦受，这是一般人的普遍反应。大家平时可以好好去体验一

下，当身体体验到乐受时，内心会不会也有快乐的感受？当身体体验到苦受时，内心会不会排斥、抗拒，会不会有不愉快的情绪？

对修行人来说，必须学会身受与心受分离。身识体验到快乐的感受，这是由于善果报的成熟；善果报成熟，身体会体验到好的感受。身体的感受是无法避免的，但是心却可以对这些所缘保持中捨、平淡、如如不动，即使有些外来的诱惑，也有抵抗的能力，产生捨受。身识体验苦受也是无法避免的，因为这是不善果报；当不善果报成熟时，要学会承受，并通过如理作意而不使忧受产生。因此，作为一名禅修者，一名佛教徒，要学会“身苦心不苦”。

身体的痛苦是无法避免，就连佛陀也会生病。在《律藏・衣篇》里记载：有一次，佛陀的身体充满病素(kāyo dosābhisanno)，当时的名医基瓦(Jīvaka)给他开了一帖泻药。因为这种泻药太厉害了，他不敢直接给佛陀服用，把药粉撒在三枝莲花柄里叫佛陀嗅，结果佛陀嗅了一次莲花柄就泻了 10 次，一共泻了 30 次才痊癒。

《长部・大般涅槃经》记载，佛陀临近般涅槃那年，在韦沙离附近的韦鲁瓦村(Veḷuvagāmaka)度过了其最后一个雨安居。在那个雨安居期间，佛陀得了一场很严重的疾病，背部极其剧痛。这种背痛所产生的剧烈苦受一直要延续到死亡才能停止，称为“至死方终的苦受”(māraṇantika vedanā)。佛陀必须通过建立念与正知忍受着，并通过修行

七色法观(rūpasattaka vipassanā)和七非色法观(arūpasattaka vipassanā)进入阿拉汉果定来镇伏苦受，从果定出定之后，决意此后直到般涅槃的十个月期间不再产生。(D.A.2.164)

佛陀为什么会遭受这种剧痛呢？据说在过去很久以前，我们的菩萨投生为一个力大无穷的矮子。那个时候，有个摔跤力士走遍了整个瞻部洲（印度），到各个国家、各个城镇、各个村寨去向人挑战，许多人都败在他的手下。他这样势如破竹，所向无敌，渐次来到了菩萨居住的城市，也打败了当地的所有对手。那时，菩萨心想："这个人来到我居住的地方，就让我去打败他。"于是来到城市的广场，拍着臂膀向那个人挑战。摔跤力士看到菩萨，嘲笑道："哈哈，我不知摔赢了多少人，像你这样比人家矮一截的侏儒，我不用一只手就可以打赢你。"说完一边拍着臂一边吼着走过来。可是等他俩才一交手，菩萨一下子把他整个人举起来在空中旋转，然后重重地摔到地上，当即把那个人的脊椎骨摔断了。整个城市的居民欢呼着，拍着手用衣服、璎珞等赠送给菩萨。菩萨让那个摔跤力士平躺在地上，扳直他的脊椎骨，然后说："离开这里，以后不要再这样做。"并把他赶走。因为这种不善业的果报，菩萨在接下来的许多生中都遭受身体、头部等的痛苦。直到最后这一生成为佛陀，仍然还要遭受这样的果报。这是身的苦受。(Ap.A.82)

又如佛陀在般涅槃前也患过痢疾，多次腹泻。迭瓦达

答(Devadatta)企图推大石块压死佛陀，结果石块在滚下山时被卡住，但是佛陀还是被一块小石片砸伤了脚。这是佛教史上恶意出佛身血的唯一例子。

佛陀有这个身体，有这堆五蕴，就还要遭受身体的苦受。但是佛陀不会产生第四种受——忧受。忧受必定伴随着瞋心一起生起。佛陀不会伤心，不会悲伤，因此只有身体的苦受，不会有心的忧受。我们通过如理作意，也可以学习做到这样。例如身体遭受病痛或伤害的时候，通常的反应是怨天尤人，或者怨怪其他的原因；如果如理作意，明白这是我们的果报，该承受的就要承受。在受到别人不好的待遇时，平常的反应是排斥或者跟他作对。如果如理作意的话，虽然遭受不公平的待遇，但是内心仍然能够向对方散发慈爱，用包容、同情，或者用忍耐来承受这些待遇，内心就不会跟着一起受苦。

因此，对凡夫来说，这五种受都有；但是第三果和第四果阿拉汉圣者就不可能产生第四种受。只要有这个身体，就必然有乐受和苦受。心的悦受也有，连佛陀也会笑，笑通常伴随着悦受。内心感受平平则是捨受。

因此在五种受当中，第一和第二种属于果报受，它们的本质只是果报，并无善恶。由于善业成熟，一个人可以体验到乐受；由于不善业成熟，一个人要承受苦受，它们都是果报身受。但是第三种悦受可以是善的也可以是不善

的。善的如欢喜地做功德善业，欢喜地布施，欢喜地禅修，此时的受属于悦受。但是悦受也可以是不善的，例如贪著一样东西，喜欢金钱、财物，喜欢自己的爱人，这时的悦受带有贪爱，是不善的。忧受伴随着瞋心，所以必定是不善的。

舍受可以是善的，也可以是不善的。例如中舍地做善事，这是善的舍受。现在大家在这里听课，没有什么特别的感觉，这是舍受。舍受也可以是一种高级的受，好像第四禅的受就是舍受。禅修者修到高级观智的阶段，其时的受也是舍受。舍受也可以是不善的，例如两种痴根心都属于舍受。有些贪根心也是舍受。一般人会认为贪心应该是欢喜的，为什么会是舍受呢？如果你喜欢一件衣服，穿了它会感到高兴；如果这件衣服穿旧了，虽然还是喜欢，但是受可能是舍受。大家回到家中见到自己的爱人，那个时候可能是舍受；但是在谈恋爱的时候就不同了，是悦受。为什么呢？舍受和悦受可以通过心的造作而产生，但也和对象有关系。心对新鲜的事物更容易黏著，更容易起贪爱；一旦占有之后，那种新鲜感会渐渐消退，但是内心还是会黏著，还是有贪爱，但感受会转为舍受。

因此，我们应当培育善的悦受和舍受，不应当放任不善的。至于乐受和苦受，那不是可以培育的，但是要学会承受这两种感受。

五、想

接着再来讲想(saññā)。想是认知(sañjānāti)的意思。如佛陀说：

“诸比库，什么叫做想？诸比库，认知故说为想。认知什么？认知青，认知黄，认知红，认知白。”(S.3.79)

特相：认知。(sañjānanalakkhaṇā)

作用：作标记，使再次出现认知之缘相时，知道“这就是这个”，犹如木工给木头作标记一样。(tadevetanti puna sañjānanapaccayanimittakaraṇarasā dāruādīsu tacchakādayo viya)

现起：通过所抓取的特征而令心住著于对象，犹如盲人摸象一般。(yathāgahitanimittavasena abhinivesakaraṇa-paccupaṭṭhānā hatthidassakaandhā viya)

近因：已出现的对象，犹如幼鹿见到草人而产生“人”之想一样。(yathāupaṭṭhitavisayapadaṭṭhānā tiṇapurisakesu migapotakānaṃ purisāti uppannasaññā viya) (Vm.457; Dhs.A. p.154)

想的作用是对所缘作标记，以便再次体验相同的所缘时，知道“这就是这个”，即能认出以前曾经体验过的对象。想是一种很普遍的心理现象，记忆也是想的作用。大家为什么知道每天来这里上课？因为你在这里作了标记：这里是净名佛学社，它在哪条路，大门在哪里。只要经验

过的对象，就可以再从所作的标记中提取出来。所以，想也有点类似于“经验”“记忆”。

不过，阿毗达摩意义上的“想”和平时说的“我想……”“想念”“思想”“想法”等是不一样的。平时所说的“想”涉及复杂的心理过程。这里的“想”有两个作用：一、给第一次体验到的东西作标记，好像记住一样东西。二、再次体验相同所缘的时候，可以把以前的经验、标记翻出来。因此，记得看过的东西，认得体验过的事物，就是这种心所在起作用。

想依其所缘可分为六种，即色想、声想、香想、味想、触想、法想，也可依其本质分为善想、不善想和无记想。

因为“想”非常重要，所以有些人把它当成是永恒的。我们可以记得小时候发生的事情，记得很久以前的人事物，这是“想”在起作用，于是也容易让人误认为心是永恒的。正因如此，佛陀教导五蕴时特别把想蕴提出来。佛陀教导五蕴的意趣之一，是要破除当时的外道邪见。当时有人执著“受”是永恒的，有的人执著“想”是永恒的，有些人执著“心”是永恒的、自我的。有些修定外道在入定时，内心体验到非常强烈的乐受，出定之后，他们会说“入定时的受是我”。有些外道能够记起过去很久远以前的经历，于是执著能回忆的想是“自我”。所以，佛陀为了破除当时那些外道执著“想是我”，执著能回忆的是“我”，于是特别将想蕴提出来，强调要观照“想蕴无我”。

六、思

五蕴中的“行蕴”包括了 52 种心所当中的 50 种心所，其中最显著的是思心所(cetanā)。

思，即意志、动机(cetayatīti **cetanā**)。因为思心所能够实现心认知目标的目的，所以是很重要的心所。

特相：意志。(sā cetanābhāvalakkhaṇā)

作用：集合相应法，努力。(āyūhanarasā)

现起：安排。犹如大木匠的上首弟子，完成自己工作的同时也督促其他人完成工作。(saṃvidahanapaccupaṭṭhānā sakiccaparakiccasādhikā jeṭṭhasissamahāvaḍḍhakīādayo viya) (Vm.460; Dhs.A.p.154-155)

思心所能集合、组织、配合、敦促俱生名法对所缘进行造业。思心所同时执行两项工作，在完成自己造业的同时（与善或不善心一起生起时，思心所能够造业），也敦促相应名法完成它们各自的工作。就好像一家公司的经理，不仅要做好自己的本份工作，同时也要管好下属做好工作，他既要管好自己，也要管好他人。思心所除了自己造业，同时也敦促其他心所一起作用。

对于思，佛陀在《增支部》中说：

“诸比库，我说思即是业。因思而造作身、语、意之业。”(A.6.63)

在一个心识刹那里虽然有很多心所，但是只有思心所

在执行造业的作用。无论造善的或造不善的业，能够造业的就是思心所。因此说思是意志，是行为动机，是造业的最主要因素，由于思心所，才会有身、语、意方面的善或恶之业。

七、一境性

一境性，巴利语 ekaggatā，英文 one pointedness。又作心一境性(cittassekaggatā)，即心只专注于一个目标的状态(**Cittassekaggatā**ti cittassa ekaggabhāvo)。一境性也是“定”(samādhi)的异名，是把心固定于所缘，是心与对象结合的状态。

特相：不散或者不乱。(avisāralakkhaṇo，avikkhepalakkhaṇo vā)

作用：统一俱生法，犹如水对沐浴粉一般。(sahajātānaṃ sampiṇḍanaraso nhāniyacuṇṇānaṃ udakaṃ viya)

现起：平静，或者智慧。(upasamapaccupaṭṭhāno ñāṇapaccupaṭṭhāno vā)

近因：殊胜的乐。(visesato sukhapadaṭṭhāno) (Vm.463; Dhs.A.p.162)

一切心中都有一境性心所。由于一境性心所，心才能成功地取得所缘、认知对象。一境性能够令心平静、专一，

它被喻为无风处的灯火一样静止。

在禅那当中，一境性心所被高度地培育起来，戒定慧的定就是指这种心所。初禅有五禅支：寻、伺、喜、乐、心一境性，其中的一境性就是这种心所。第二禅有三个禅支，第三禅有两个禅支，第四禅有两个禅支，任何禅那必定有这种心所。虽然这种心所出现在一切心中，但它对禅那所起的作用非常强，可以使心固定在所缘上静止不动。

了解一境性的作用对培育定力非常有帮助。从“一境性”的字面来解释，ekaggatā 的 eka 是一个、单独的、单一的。agga 是境、所缘、对象。tā 是状态。培育定力很重要的是心要单纯，取的所缘也要单纯。为什么现代人，特别是社会经验越丰富的人想培育定力会越困难呢？因为心太复杂。培育定力是要让心单纯地固定在一个目标上，心稳固地定在一个目标的状态就是定。说起来简单，做起来就要看大家的功夫了。

在修观的阶段要观照很多的所缘，心会比较繁忙，但是修定要非常简单，简单到什么东西都不用想，什么东西都不用管，只是专注自己的禅修业处就可以。修定只需取一个目标，比如呼吸。呼吸是再简单不过的，专注呼吸，不用任何的造作，只是知道呼吸就可以。如果心只是持续地觉知呼吸，不再想其他东西，这就是一境性。不想其他所缘，只知道呼吸半个小时、一个小时，这个就是定。

同时，修定也叫修止。止即止息，如《殊胜义注》中

说：**“令敌对法止息为止。”**修止就是把心平静下来。用什么方法平静呢？只取一个专注的目标——例如呼吸——心就固定在那里，使心平静下来。心平静下来，这就是修止。心持续地专注呼吸，专注在修行目标上，定力就是这样培育起来的。我们甚至可以说，修定的窍门就是“单纯”，单纯到什么东西都不想，什么东西都放下，只需持续不断地觉知禅修的业处，定力就能培育起来。

心一境性越强，定力就越强，心也越强，在平时做事情也越稳重，不容易浮躁。当他想要专注一样东西、用心做一件事情的时候，他的成功率会更高，这个道理大家都应该明白。一个人的内心越有定力，处事就越沉稳，做人也不浮躁，做事成功的把握就越大。修行更是如此，所以禅修先要修定，然后才修观。要断除烦恼就要修观，要修观就要先修定。虽然我们不是只为了禅定而禅修，但是修定是一个很重要的阶段，它的目标是为了修观。修观的时候，要观照五蕴、名色法的无常、苦、无我三相，心要强有力；假如心没有力，不能专注，观照的所缘就不清楚。如果把智慧比喻成一把能斩断烦恼的宝剑，而拿这把宝剑的手有没有力的关键则在于定力。

心一境性的对立面是心的散乱不安。如果一个人的内心躁动不安，就很难看清事物的真面目。犹如一面湖水，如果水面泛着涟漪，则很难照自己的颜脸，也很难看清水面倒影的湖光山色。同样地，没有定力的心散乱不安，即

使在平常做人处事时所作出的判断都不够客观，更何况修观？！所以，修观之前需要先培养定力，就犹如先让泛着涟漪的湖水平静下来，等湖水平静之后，自己容颜、湖光山色等都能清晰地映现出来。

八圣道的最后一项要素是正定，正定也是一境性心所。同时，五根的定根、五力的定力、七觉支的定觉支也都是这种心所。可以看出，在佛陀的教法里，定是多么的重要。修行的三大支柱——戒定慧——就有一个是定，就是心一境性。因此，在培育定力的时候，要记得保持心一境性。心一境性就是心单纯地专注一个所缘不散乱，这就是培育定力的窍门。掌握这个窍门，可以少走很多冤枉路。

八、名命根

下面讲另外一个心所——命根(jīvitindriya)。业生色法也有一种是命根，那是“色命根”，这里作为心所之一的命根则是“名命根”。

名命根是维持心与心所的生命力，以使它们可以在其生命期间存在。假如没有命根，名法将在尚未完成执取所缘与认知所缘之前就灭去了。所以，命根的作用是维持名法的生命，或者说名法的生命本身就是命根。

特相：保护与自己不分离的俱生名法。(attanā avinibhuttānaṃ dhammānaṃ anupālanalakkhaṇaṃ)

作用：使它们发生。(tesaṃ pavattanarasaṃ)

现起：维持俱生名法。(tesaṃyeva ṭhapanapaccupaṭṭhānaṃ)

近因：应受维持之法。(yāpayitabbadhammapadaṭṭhānaṃ) (Dhs.A.1.p.167; Vm.462)

九、作意

现在来讲另外一个心所——作意。“作意”是巴利语 manasikāra 的直译，意思是心意中的所作(kiriyā kāro. manamhi kāro **manasikāro**)。英文翻译为 intention。

《清净之道》把作意分为三种，即：1. 支持所缘作意(ārammaṇapaṭipādako)——支持所缘于意中，即把心导向于对象；2. 支持心路作意(vīthipaṭipādako)——即五门转向心；3. 支持速行作意(javanapaṭipādako)——即意门转向心。这里是指第一种。

特相：导向所缘。(so sāraṇalakkhaṇo)

作用：把相应名法和所缘连接起来。(sampayuttānaṃ ārammaṇe saṃyojanaraso)

现起：面对所缘的状态。(ārammaṇābhimukhabhāvapaccupaṭṭhāno)

近因：所缘。(ārammaṇapadaṭṭhāno) (Vm.473; Dhs.A. p.177)

作意是能令心转向目标的心所，通过作意，目标才得以呈现在心中。作意类似汽车的方向盘或者司机，类似船的方向舵或者舵手。

作意直接影响心的质量。作意分为两种——如理作意(yoniso manasikāra)和不如理作意(ayoniso manasikāra)。正确的作意可以产生善心，错误的作意可以产生不善心。它们之间的关系如何呢？以意门心路为例：我们平时的生活、日常作息，就是心与对象之间的互动关系。心在接触所缘时会作出反应，表现在道德方面为善业或不善业。那善业或不善业是如何生起的呢？心接触到所缘的时候，首先生起一个意门转向心，让心流从有分拉向所缘，于是带动整个心路的生起。意门转向心里有个心所叫作意。如果是如理作意，紧接着生起的七个速行心就是善心。因为意门转向能把心流拉向对象。如果拉向正确的地方，接着一系列心都是正确的。作意犹如开着一辆车的司机，这辆车比喻名法，车的主人比喻心。司机将方向盘摆向正确的方向，汽车接着走的路都是对的；如果司机把方向盘打错了，汽车接着走的路都是错的。同样地，如果作意心所是如理的，接着的速行就是善的；如果作意心所是不如理的，接着的速行都是不善的。

如理作意与不如理作意是怎样运作的呢？举一个例子，如果你遇到一个不喜欢的人，并且不得不要和他在一起，不是冤家不碰头。当你和他在一起的时候，他即使没

有对你做任何事情，你的心也会排斥他。因为你一见到他，就很自然地联想到他过去曾经和你过不去，曾经骗你、中伤你。你这样想的时候，就是不如理作意；接着心会对他产生排斥、抗拒，讨厌他。由于不如理作意，认为这个人是不好的，于是很多不善心接连地产生。假如遇到同样的这个人，但是转念想一想：其实他很可怜，整天想着向上爬，自私自利，尽是在造不善业，由于不善业，他必定将在生死轮回中受无数的苦。如果这样思惟，将能生起怜悯、同情心，这时抗拒、讨厌的情绪就会消失。或者思惟业果法则：我为什么会和他在一起呢？这不是缘分吗？缘有顺缘，也有逆缘；有好缘，也有坏缘；有善缘，也有恶缘，这些都是缘。既然遇到逆缘，那就承受吧！为什么会遇到逆缘呢？没有任何的事情、现象或人与人之间的关系是没有原因的，这些因很可能是我们过去生造下的。既然是过去生造作的，现在遇到因缘成熟就要承担，要敢做敢当！现在所承受的果报还不是由我们自己造下的？既然是自己造的，为什么不敢承受呢？能够这样思惟，就能接受它们之间的因果关系，这是业果思惟，也是一种善心。这样思惟因果，接受因果，速行则是善心。如果排拒、讨厌他，想和他作对，内心充满不好的心念，生起瞋恚心，速行则是不善心。所以，如理作意与不如理作意是可以改变的。由于不如理作意，接着生起的是恶的；由于如理作意，接着生起的是善的。

在此想讲一个《列子》里的故事，可以帮助我们反省自己的心理。古时候有一个人，一天，他的斧头不小心丢了，他想:“这两天有谁来过我的家？对，邻居那个小孩曾经来玩过。自从斧头不见之后，这个小孩就没有再来我家玩，会不会是他偷的呢？”于是他去观察那个小孩，发现那小孩走路鬼鬼祟祟，说话也鬼鬼祟祟，斧头肯定是他偷的。假如不是他偷的，那他走路、讲话怎么鬼鬼祟祟呢？他以前一直来我家玩，怎么现在就不敢再来呢？于是他肯定斧头是那个小孩偷的。几天后，他到山谷里挖地时，发现了那把丢失的斧子。于是他又回去观察那个小孩，结果怎么看都不像是小偷的样子。这就是人的心理在作怪。

如果不如理作意，很多东西都看不顺眼，很多事情都想不开；只要如理作意，很多事情都好解决。不知大家有没有这样的心理？早上刚起来就遇到一件不如意的事情，比如睡过头了上班迟到,或者回公司迟到正好被经理看到,结果那一整天都不开心，看什么都不顺眼，做什么事情都不开心。为什么会这样？其实遇到的只是一件很小的事情，但是由于不如理作意，心对这件小事产生排斥，于是影响到看其他东西、做其他事情都带着瞋恨心。如果遇到一件好事，比如遇到一位很久不见的老朋友，或者他突然打电话给你，或者中了彩票，或者老板加薪水，于是感觉做什么事都很顺心、很高兴。为什么会有这些心理呢？这就是

如理作意与不如理作意。想事情往好处想，接着的很多事情都是好的；想事情往坏处想，接着的很多事情都是不好的。

在究竟意义上，不如理作意是作意对象是永恒的、快乐的、自我的或者圆满的，即“常乐我净”，接着生起的是不善心；或者认为有我、我的，接着生起的是不善心。作意对象为无常、苦、无我，或者生起业果智，这是如理作意，接着生起的速行都是善心。

因此，佛陀在《如是语·第一有学经》说到：

“诸比库，对于尚未达到而希望住于无上解缚安稳处的有学比库，我不见有其他一种内在的因素能如一种因素如此多的帮助。诸比库，此即是如理作意。诸比库，如理作意的比库能捨断不善，培育善。”(It.16)

这一段经文教导的对象是“有学比库”。比库是佛陀教导的对象；尚未完成禅修目标、还在修行的人，称为有学(sekkha)。对于尚未达到最终目标而希望安住于无上解缚安稳处（意思是完全断除烦恼、证悟涅槃）的有学，也就是说还没有证悟涅槃而想要证悟涅槃，还有烦恼而想要断除烦恼的修行人，在种种内在因素当中，佛陀说没有任何其他的因素能够像如理作意一样那么有帮助。对于外在因素，佛陀说是善友(kalyāṇamitta)，善友是修行人最好的外在因素。内在因素就是心理因素，最好的、对修行最有帮助的心理因素就是如理作意。所以佛陀说：“如理作意的

比库能捨断不善，培育善。”如理作意就像方向舵，可以把整个心路带向好的地方；若作意是错误的，后面整个心路都是错误的，都是恶的。

因此，在培育善法的时候，在平时生活的时候，要清楚如理作意与不如理作意，要培育如理作意。也就是说：任何事情要往好的地方想，要依照佛陀的教法去思惟、注意。遇到善的果报、好的事情时，不要得意忘形，要知道这只是善业的果报；经受诱惑的时候，要加强自己内心的免疫能力、抵抗能力。我们所处的世间是不可能圆满的，由于过去的不善业随时都会成熟，因此经常都会遇到逆境、恶缘，做事情很难一帆风顺，做人也很难每天都开心。但是，我们可以通过如理作意而做到每天都开心。遇到的事情可能是不好的，甚至倒霉，但是要拥有一颗善良的心，很多事情都往好的方面想，多培养业果智。有修行的话，多专注自己的业处；有观智的话，经常观照名色法的无常、苦、无我。如此，即使遭遇不好的恶缘，也能如理作意，内心仍然在造善业。

还有一点，业与果报经常是交织在一起的。现在遇到的果报和过去的业有关系，但是现在是造善业还是不善业，却由我们自己决定。我们不能改变果报，要来的就必须承受，好的要承受，不好的也要承受，无论顺缘、逆缘，都

要学会接受。但是没有修行的人的心理习惯是：好的生贪，不好的生瞋。好的就执著，不好的就排斥、抗拒，这是心的自然反应。如此，贪是不善，瞋也是不善。也就是说，一天到晚都很难生起善心。由于善果报成熟，会遇到好的所缘，心里产生贪，在造新的不善业；由于不善果报成熟，会遇到不好的所缘，心里生起瞋，又在造新的不善业，于是始终都在贪、瞋、痴里打滚。现在遭遇不好的果报，又再造新的不善业，这些新的不善业在以后因缘成熟时，还会继续带来不好的果报。因此，生活、生死、业果，乃至整个世间都是个因果网，这个因果网就好像打了死结一样，越打越紧，越结越牢。

我们听闻了佛法，明了佛陀的教导，就应当尝试改变。不是说要去改变果报，对于果报，我们需要的是接受，学会了接受就会有改变。善果报成熟时，比如现在有了钱，用这些财富去做供养、印行佛法书籍，做功德善事，如此，在享受善果报的同时，又用它来造善因。无论遭遇好的、不好的果报，都接受它们，清楚这是过去所造的善、不善业的成熟，这是业果思惟，思惟业果也是如理作意。

纵然遇到不好的缘、不喜欢的人、不如意的事，也可以造新的善业。例如遭人恶意伤害，我们应对他生起同情心：他在伤害我，我虽然可怜，但他更可怜，因为我只是在承受恶报，而他却在造恶业。如此，在承受不善果报的同时却能培养同情心、悲悯心，悲悯心是一种善心。遭遇

不好的所缘时还可以思惟：这是对我的一种磨练。佛陀在行菩萨道的时候，曾遭受过无数的磨练，我这些算得了什么！既然我要学佛，要解脱，要证悟菩提，就要向菩萨学习。要学习忍耐，菩萨应圆满的巴拉密之一就是忍耐，这是在积累菩提资粮，何乐而不为！要向菩萨学习，就要依法而行。作意磨练思惟，则无论面对如何难以忍受的恶缘，也能够承受下来，这也是如理作意。

然而不如理作意，习惯性地让心追随自己的习性，则不管体验到的果报是善或不善，生起的都是不善心。只要如理作意，无论体验到善或不善的果报，都在造善业。如理作意与不如理作意的区别就在这里。

因此，佛陀说：**“如理作意的比库能够捨断不善，培育善。”**学习阿毗达摩有一句话很重要：“果报如此，速行可变。”这句话是说：我们每天所遭受的果报如何，很难去改变，但是速行却可以改变。怎么改变呢？关键在于如理作意。无论果报是善的也好，不善的也好，都要学习接受。但是在接受果报的同时，心对所缘黏著或排斥，生起的就是不善。跳出这个习惯性的框框，通过如理作意，认清所缘的本质，认清身心的本质，认清世间的本质，认清业果之间的关系，接着的速行心都是善的。如此，我们每一天都可以积累善业，每一天都可以修善。

第 7 讲 杂心所

前一讲学习了七种遍一切心心所，分别是：触、受、想、思、一境性、名命根、作意。学习名法的时候，要记住一个最基本的关系：名法和所缘的关系。名法分为心与心所，它们的共同特点是朝向对象。理解这种关系，再讲心和心所就容易明白。“触”是心和所缘的接触。“受”是心对所缘的感受。“想”是心对所缘作标记或者认出所缘。“思”是意志、动机，心对所缘采取行动。“一境性”是心专注所缘上，对所缘保持平静、稳固。“名命根”是心识知所缘时的生命。“作意”是心导向所缘。只要理解名法和所缘的关系，所有的心和心所都好理解。下面将要讲的“寻”(vitakka)是把心投入所缘，“伺”(vicāra)是心持续地审察所缘等等。接下来学习的所有心所都应如此类推，心也都是这样，离不开和所缘的关系。

我们接触外境时，不管是眼睛看、耳朵听、鼻子嗅、舌头尝、身体接触、心里想的都好，无非是心和外境这一种关系而已。然而，心在执行看、听、嗅、尝、触、觉知、想等的时候，其作用并非单一的。心不会单独地生起，而是很多作用同时发生。在这些名法与所缘发生关系的时候，分别执行不同的作用，这些心理作用就是“心所”。

一、寻

接着讲六个杂心所(pakiṇṇaka cetasika)。这里的“杂”并非杂乱的杂，而是指这些心所只生起于有些心，有些则不会生起。同时，它们也不是一生起就一起生起，有些生起，有些则不会生起，因此称为杂。这六种杂心所是：寻(vitakka)、伺(vicāra)、胜解(adhimokkha)、精进(vīriya)、喜(pīti)、欲(chanda)。

先讲第一个——寻心所(vitakka)。寻即寻思，意为思考(vitakkanaṃ **vitakko**, ūhananti vuttaṃ hoti)。寻心所使心导向于所缘，或者把心安放在对象上。

特相：把心导向于所缘。(svāyaṃ ārammaṇe cittassa abhiniropanalakkhaṇo)

作用：全面地撞击所缘。(āhananapariyāhananaraso)

现起：把心导向所缘。(ārammaṇe cittassa ānayanapaccu-paṭṭhāno)

近因：所缘。(ārammaṇapadaṭṭhāno)（Vm.71；Dhs.A. p.157)

寻，是思惟、思考、考虑的意思(Vitakketīti vitakko; vitakkanaṃ vā vitakko, ūhananti vuttaṃ hoti)，平时所说的逻辑、推理，也是这种心所在起主导作用。

在禅修的时候，这种心所也表现为“妄想”。掉举和这种心所有所不同：如果心有条理地思惟着一些事情，思考这个，考虑那个，这是寻；如果心在胡思乱想，没有条理性，妄想纷飞，漂浮不定，这是掉举心所。

寻心所对修行也非常重要。培育定力的时候，要把心投入所缘。对于修入出息念的禅修者，寻心所是让心持续地投入呼吸。投入并把心安放在呼吸上，这就是寻心所的作用。因为寻心所不断地带动心投入呼吸，久而久之就能证得禅那。初禅有五禅支，第一禅支就是寻心所。寻心所对平常生活所起的作用很重要，它既可以把心固定在一个目标上，也可以把心拉到其他地方去。

有两类性质不同的寻心所，一种是好的寻，一种是不好的寻，也就是正思惟与邪思惟。八支圣道的第二项要素“正思惟”就是这个心所。正思惟分为三种：一、出离思惟，二、无瞋思惟，三、无害思惟。出离思惟是出离恶法，出离不善法，出离欲乐。出离思惟把心从欲乐中抽离出来，投入于善法。无瞋思惟让心从瞋恚中抽离出来，把心导向于修慈，祝愿一切众生快乐。无害思惟让心从对自他的伤害中抽离出来。

邪思惟与正思惟相反：一、欲思惟是把心投入欲乐目标。二、瞋恚思惟是心投向自己不喜欢的目标，陷入瞋恨。三、恼害思惟是心怀伤害，恼害众生。这三种是邪思惟。

我们要多培育正思惟，让心远离贪染，减少追求欲乐；尽量少生气，少发怒，不烦躁，不厌烦；尽量不伤害任何人和动物，不要让其他众生受苦。不应当放任追求欲乐的思惟，不应当放任瞋恚思惟，不应当放任恼害思惟。

在修行过程中，寻是很重要的，它能让心完全地投入目标。在禅相出现时，他应当更加善巧地运用这种心所。当他还处在专注呼吸的阶段，由于心尚未强有力，这时只需平静地觉知呼吸就行；然而，当禅相出现并稳定之后，就应把心投入或者融进禅相中。把心融进禅相就是寻心所的作用，这是入禅的技巧之一，因为在初禅中，寻心所已被强化为寻禅支。

二、伺

接着讲伺(vicāra)。伺是心走向所缘，或一再地思惟所缘。(Ārammaṇe tena cittaṃ vicaratīti **vicāro**; vicaraṇaṃ vā **vicāro**. Anusañcaraṇanti vuttaṃ hoti)

特相：一再地审察所缘。(svāyaṃ ārammaṇānumajjana-lakkhaṇo)

作用：把俱生名法置于所缘。(tattha sahajātānuyojana-raso)

现起：心的持续。(cittassa anuppabandhapaccupaṭṭhāno)

近因：所缘。(ārammaṇapadaṭṭhāno)（Vm.71；Dhs.A. p.158)

当寻把心投入所缘之后，伺则继续维持心停留在同一地方。《清净之道》打了几个譬喻，说明寻与伺之间的关系。寻把心投入所缘，而伺持续地审察目标，犹如一只鸟起飞的时候，拍打翅膀之后就能在天空翱翔。拍打翅膀比喻寻；在天空中翱翔比喻伺。或者如敲钟，刚敲的那一下比喻寻；馀音缭绕比喻为伺。又如一只蜜蜂飞向花朵采蜜，冲向花朵时比喻为寻，在花朵上盘旋比喻为伺。

对于修入出息念的禅修者，当呼吸已经变成光，这个叫做禅相。当禅相稳固之后，应当把心投入到光中，投入到禅相中。当他把心投入到禅相中为寻；之后心继续维持在禅相中为伺。有经验的禅修者就很容易理解。

三、胜解

再讲另外一个心所——胜解。“胜解”是 adhimokkha 的直译，意为决定(adhimuccanaṃ **adhimokkho**)。adhi 的意思是殊胜的、增上的、更好的；mokkha 是解放、放开。这里的“解”并非理解之意，而是解放。所以，胜解的字面意思是“把心放开，让它进入目标”。

特相：决定。(so sanniṭṭhānalakkhaṇo)

作用：不犹豫。(asaṃsappanaraso)

现起：确定。(nicchayapaccupaṭṭhāno)

近因：应决定之法。(sanniṭṭheyyadhammapadaṭṭhāno)(Vm.472; Dhs.A.p.177)

胜解能使心摆脱摇摆不定的状态，对目标作出“就是这个”的结论。它被譬喻为像石柱一般不动摇地决定所缘。在面对所缘时，肯定就是这个，这是胜解的作用。平时所说的决定、发愿、下决心，也是胜解在起主导作用。

决意对达到世俗的和禅修的成就都很重要。在禅修的时候，心老是摇摆不定，受到妄想干扰，这时候就要决意让心平静下来。这种决意就是胜解，决定让心确定目标，像石柱般不动摇。当禅修者可以平静地专注禅相一段长的时间，他应当下决心：让我专注禅相 2 小时或 3 小时。这样决意之后，就让心完全地投入禅相，他将可以实现目标。如果没有胜解在起作用，没有决意在起作用，他的心就会摇摆不定而无法实现目标。刚刚成就禅那之后，要练习五自在，其中之一就是决意自在(adhiṭṭhāna vasī)。想要进入禅那时，心中先决意:“让我入禅 3 个小时。”然后让心完全地投入禅相。在安住于禅那的过程中，心将能稳固地融进禅相 3 个小时。到了预定的时间，自然会出定，这就是决意自在。

修观时也需要决意，比如决意证悟涅槃。好像我们的菩萨悉达多修了 6 年苦行，后来发现苦行没有意义，只是

在折磨自己。那时他回忆起在小时候，有一次和父亲净饭王参加农耕节，他走到一棵瞻部树(Jambu)下，坐在清凉的树阴下专注呼吸，结果证入初禅，体验到殊胜、平静的快乐。他在想：这是否就是觉悟之道？结果他知道:“这条就是觉悟之道！我为什么要害怕这种快乐呢？这种快乐并没有夹杂欲乐，没有夹杂不善法呀！”于是他接受了牧女苏迦达(Sujātā)供养的奶粥，喝了之后恢复体力，在内兰加拉河(Nerañjarā)边洗澡后，走到嘎亚(Gāya)的菩提树下。菩萨面向东方坐下后，决意道：如不成佛，即使血肉干枯，也决不起座！下了这个决心之后，开始专注呼吸，修入出息念，次第证得了初禅、第二禅、第三禅、第四禅。在初夜时分，他证得宿住随念智，即所谓的宿命通，见到他在无量劫以来的过去世——在这里死了投生到那里，在那里死了又投生到那里。在中夜时分，他证得有情死生智，亦即天眼通，见到一切众生各随其业，凡身行善、语行善、意行善、不谤圣贤、具足正见者，由这个地方死后，投生到天界或人界善趣。身恶行、语恶行、意恶行、毁谤圣贤、有邪见之业者，由这个地方死后，堕落苦处、恶趣、苦界、地狱。他了解到众生随着业果差别的种种情形。在后夜时分，菩萨的观智达到圆满，如实了知:“这是苦，这是苦的原因，这是苦的完全灭尽，这是趣向苦完全灭尽之道。”他又了知:“这个是烦恼（漏），这是烦恼的原因，这是烦恼的完全灭尽，这是趣向烦恼完全灭尽的道路。”因此证

得漏尽智(āsavānaṃ khayañāṇa)。后夜时分，菩萨亲证了四圣谛，依次证悟入流道、入流果、一来道、一来果、不来道、不来果、阿拉汉道、阿拉汉果。当他在证悟阿拉汉道时，其阿拉汉道与一切知智相应。从那一刻开始，我们的菩萨就成了一切知智(sabbaññuta-ñāṇa)的佛陀，称为正自觉者(sammāsambuddha)。所以菩萨证悟正自觉，也是通过决意才证悟的。

禅修时善用决意对修行很有帮助。一旦下了决意之后，就不要动摇，不要轻易改变，否则决意会无效。如果禅修时很多妄想，心不能平静，可以决意:“让我安坐半个小时不动。”然后一定要在半个小时之内坐着不动。有时坐到半个小时脚会痛，可以决意:“让我坐 40 分钟保持姿势不动！”下了决心之后就不要动。假如不到 40 分钟就忍不住又动了，以后的决意就不准。也就是说，下了决心之后就要做到。能够做到，决意就会准，就能随你所愿达成愿望。所以说决意要如石柱般不动摇地决定所缘。

四、精进

接着再讲另外一个重要的心所——精进(viriya)。精进源自 vīra（英雄），英雄本色为精进(vīrabhāvo **vīriyaṃ**)。

特相：努力。(ussahanalakkhaṇaṃ)

作用：支持相应名法。(sahajātānaṃ upatthambhana-rasaṃ)

现起：不消沉的状态。(asaṃsīdanabhāvapaccupaṭṭhānaṃ)

近因：悚惧感，如说“悚惧者能如理地精勤”；或者能激起精进之事。(saṃviggo yoniso padahatīti vacanato saṃvegapadaṭṭhānaṃ, vīriyārambhavatthupadaṭṭhānaṃ vā) (Vm.462; Dhs.A.p.164)

精进是为追求目标付出努力。世间人努力地赚钱，这是精进；普通人努力地追求名利，这也是精进。总之，为了得到一样东西而付出努力与奋斗，就是精进。不过，佛教并不谈论这类世俗的精进，我们需要有精进是为了禅修、为了断除烦恼、为了证悟正觉所付出的努力与奋斗。

有一句话说：“只要有正确的方法，精进被视为获得一切成就的根本。”因此，我们需要的精进是正精进(sammā viriya)。正精进即正确的精进。相反地，错误的精进就是邪精进。错误的精进与正确的精进有什么区别？在于方法是否正确。

大家听过“南辕北辙”（典出《战国策》）的故事吗？这个故事可以用来提醒精进不要用错地方。两千三百多年前，战国时代的某一天，有个魏国人想要到楚国去，于是他带足盘缠，雇了辆好车，请了技术精湛的车夫，驾上骏马上路了。楚国在魏国的南方，但他却不分青红皂白地往北方走。他走到半路时遇到一个朋友，问他要去哪里，他

说:“我要去楚国。”“你要去楚国怎么往北去呢？你应该往南走才对！”他说:“不用怕，我的马跑得很快。”“你的马跑得很快，但是朝这个方向走是到不了楚国的啊！”他说:“不用怕，我带的盘缠多。”“你的盘缠多，方向错误只会花冤枉钱啊！”他说:“不要紧，我的车夫驾车技术很好。”他的方向走错了，他能不能够走到目的地呢？不能！无论他的马跑得再快，盘缠再多，车子再好，驾车技术再高明，自身条件再优越，只要方向错误，其结果只是离目标越来越远。

我们修行除了需要有正确的目标,还要有正确的方法。现在有许许多多的宗派，也有形形色色的法门，他们都声称自己的修行方法能够开悟，能够导向解脱，有所谓“方便有多门，归元无二路”之说。是否所有的法门都能导向解脱呢？是否所有的方法都是正确的呢？在此，且让我们听听佛陀是怎么说的。

佛陀在 80 岁般涅槃之前，躺在古西那拉的沙喇双树间，当时他已经非常疲累了。那天傍晚，来了一个名字叫苏跋德(Subhadda)的出家人。苏跋德是一个到处游方寻找真理、寻找解脱方法的人，他拜见过许多大师，当他听说佛陀来到古西那拉，于是赶去拜谒。

佛陀的侍者阿难尊者阻止不让他见佛陀。苏跋德说:“我听说如来出世稀有难得，但今夜就将要般涅槃了。我

有疑问想请教沙门果德玛，请带我去见他。”阿难尊者说：“请不要打扰如来，跋嘎瓦很疲倦。”他们争执的声音让佛陀听见了，佛陀说：“阿难，不要阻止他来见如来，他是真的有问题来问的，不是为了打扰我。”

于是，苏跋德走到佛陀面前，问道：“朋友果德玛，现在有各种各样的沙门婆罗门，他们是僧团的领袖，有很多的随从，受到很多人的尊敬，也教导修行的方法。他们所有人皆已证悟呢？还是都没有证悟？或者有些人已证悟，有些人没有证悟呢？”

跋嘎瓦回答说：**“够了，苏跋德，且不管他们所有人皆已证悟，还是都没有证悟，或者有些人已证悟，有些人没有证悟。苏跋德，我将要说法，你要好好地听，善作意之！苏跋德，若于某法与律中**(dhammavinaye，教法中)**没有八支圣道的话，那里就不可能有沙门、第二沙门、第三沙门、第四沙门。”**

这里的沙门(samaṇa)是指出家人所追求的目标，即四种圣果。如果一种修行体系离开了八支圣道，就不可能证悟圣果。圣果分为四个阶段，即佛陀在这里所说的四种沙门。

佛陀接着又说：**“凡是一种教法中有八支圣道，那里就有沙门、第二沙门、第三沙门、第四沙门。苏跋德，在此教法中有八支圣道。苏跋德，唯有这里才有沙门、第二沙门、第三沙门、第四沙门，其他外道则无沙门。”**

佛陀肯定地说了一句话:**“苏跋德！在此，只要比库们正确地安住，则世间将不空缺阿拉汉！”**

佛陀又说:**“苏跋德，为了寻求什么是善法，我 29 岁出家。自从出家到现在，已经超过 50 年了。”**超过 50 年是 45 年的弘法生涯，再加上 6 年的苦行，一共有 51 年。**“除了如理法之地以外，并没有沙门！”**(D.2.213-214)

在此，佛陀强调，佛教的修行核心是八支圣道。八支圣道即是世间和出世间圣道的八项要素。精进，需要依照八支圣道来修行；偏离了八支圣道，就谈不上断除烦恼、解脱生死、证悟涅槃。

精进有正精进、邪精进之分，同时和目标也有关系。目标是想追求什么？如果追求的是世俗成就，那么你精进的结果是获得世俗的成就。世间人也很辛苦，他们也是在精进，精进的目标是为了得到钱财、名利、权位、情色等。佛弟子的精进是为了断尽烦恼，为了息灭贪瞋痴。为了这个目标所付出的精进努力才是正精进。

在修行的过程中，有时难免会心生懈怠，或者觉得力不从心，或者厌倦修行，或者藉口忙碌抽不出时间。遇到这些情况应该怎么办呢？佛陀曾教导八种能够激发悚惧感的事情(Aṭṭha saṃvegavatthūni)。悚惧感是说假如一个人不怕死，认为来日方长，或者沉湎于欲乐美梦，对生死不会感到害怕，就不会想修行。如果一个人对生死、对世间感

到害怕，就会激起精进来修行。哪八种激发悚惧事呢？

第一，生苦。生苦是每一个人都经历过的，而且经历过无数次，即入胎之苦、住胎之苦、出胎之苦。对于住胎之苦，请想想，要一个小婴孩呆在那么狭小、那么肮脏的子宫里，而且要在那里呆 9 个月，如果现在请大家再进去里面呆一天，想不想？一个婴儿要在那里头呆 9 个月，你看有多么辛苦？我们不是出生在莲花中，也不是从金银、宝石当中生出来，而是从母胎里生出来的！母胎干净吗？母胎很香，还是很臭？能够投生到人胎还算幸运，假如投生到鬼胎，投生到猪胎、狗胎岂不是更倒霉！住胎是苦，出胎也苦！小婴孩刚出生的时候，犹如一个娇嫩的小肉球，外面的热冷、食物的热冷都刺激着他，这也是苦。他的生命还很脆弱，极容易受感染，容易得病，要尽心呵护，所以无论入胎、住胎、出胎都是苦。我们想一想，只要今生没有解脱，没有断尽烦恼，这种苦肯定还要不断地承受下去。

第二，老苦。上了年纪的居士们对此应该深有体会。大家都喜欢青春，即使已经五、六十岁了，人家赞美你仍然年轻，你还是会感觉心花怒放，因为大家都不喜欢老。年纪老了，寿命减损，青春消逝，头发苍白，脸皮变皱，牙齿掉落，身体多病，行动不便，记忆力衰退，做很多事情都不方便。所以思惟到衰老之苦，要感到害怕。

第三，病苦。每个人都喜欢健康，不喜欢生病。在健

康的时候也许不会有很深的体会，但是在生病的时候，头又痛，牙又痛，眼睛又痛，这里痛，那里痛。只要拥有这个身体，什么样的病都有可能发生在我们身体上。而且有时候病来得真快，甚至会夺取我们的生命。疾病就是苦！

第四，死苦。每个众生都怕死，假如死亡是美好的话，大家都想死，问题是大家都不想死。死亡宣告着生命的终结，命根的断绝，和家人、儿女、亲戚朋友，还有辛辛苦苦赚来的财产分离。即使一个人再怕死，再不想死，可是死也必定会到来。想要长生不老，那是绝对不可能的事。有句话叫“人无百年寿，常怀千岁忧”，人生虽然很少能够活到百岁，但是却愁这些、愁那些，一千年都愁不完。思惟死亡的必然性时，要感到怕，要精进！

第五，堕落恶趣之苦。在什么情况下才决定不会堕落恶趣呢？至少要证得初果的圣者。所以佛陀说初果圣者是“不退堕法”(avinipātadhammo)，即是说初果圣者不可能再堕落恶趣。

菩萨会不会堕落恶趣呢？会！大家看过《本生》否？《本生》讲的是我们的佛陀在过去生行菩萨道的时候如何圆满种种巴拉密。行菩萨道者，一定要向佛陀的过去生学习。即使菩萨投生为动物，投生为狮子、鹿、猿猴等，都会帮助其他众生。然而，菩萨为什么还会投生到恶趣呢？因为还没有断除烦恼，还是会造恶业，当所造恶业成熟时，就必须受报。但是菩萨有极强的决心想要成佛，所以无论

他的生命境界是升是沉，是堕落到畜生趣、饿鬼趣，或者由于善业成熟而投生为人，甚至投生为转轮圣王，他都是在累积巴拉密。因此行菩萨道者一定要看《本生》，因为我们的菩萨已经成佛了，这是最好的榜样，最好的例子。想要做菩萨，就要学会难忍能忍、难行能行。但是只要我们还没有证得初果，还不是圣者，堕落恶道是不可避免的。就像菩萨那么伟大的众生，一样也会堕落恶道，普通的凡夫就更不用说了。

有人喜欢堕落恶趣吗？最苦的恶趣是地狱，连菩萨也有可能堕落地狱。在《本生》里讲到，我们的菩萨有一次投生为德米亚王子(Temiyakumāra)，他的前两世就曾堕落地狱。当时王子还很小，坐在他父亲的膝盖上，看到他那当国王的父亲下令处死犯人的时候，记起了他之前也曾做过国王，也处死过犯人。因为这种恶业成熟，他堕到地狱。由于想起堕地狱之苦，菩萨思惟："我长大了也必定要做国王，也要判人死刑，还要造这样的恶业。"于是菩萨感到害怕，想要出离那个像监牢一样的王宫。他前一世的母亲投生为一位天女，就在他卧床的宝盖上告诉他："如果你想要脱离这个王宫，从现在开始就装残废，装聋装哑，装成瘫痪。"从那个时候开始，菩萨就装成瘫痪，经受了各种各样的考验和诱惑。一直到菩萨 16 岁时，他的父王认定他已经是个废人，下令把他送到坟场挖坑活埋掉，菩萨最终才获得了自由。就连菩萨都不想堕落恶趣，可见堕落

恶趣是没有一个人想要的。

动物都很可怜，即使富裕家庭养的宠物狗很幸福，但是有没有人想投生为宠物？例如鸡，鸡在缅甸帕奥禅林算是很自由的，没有人用笼子关它，没有人会宰它，但是它们随时都会给狗咬死，因为没有人喂狗，狗就抓鸡来吃。还有虫子，只要稍微不小心，就变成其他动物的美餐。动物就是这样，时时刻刻都有生命危险。投生为饿鬼也是，经年累月遭受饥饿、疾病、痛苦的折磨，偶尔得到一点点可怜的食物，还没送进口就变成了火炭；有些稍微有点福报的鬼，可以吃到脓血、粪便、死尸、垃圾，有人会喜欢吗？所以，思惟堕恶趣之苦，就应当生起悚惧感，应当提升精进，因为只要我们还没有解脱轮回，就必定还有可能堕落恶趣。

第六，以过去轮回为根基之苦。过去到现在有多少位佛陀曾经出现于世间呢？有无数的佛陀已经出世。为什么我们还会轮回到现在？佛陀出世的时候，我们在做些什么？那时可能在糊里糊涂地追求名利、追求财富。到现在还在生死苦海里面打滚，是因为我们一直都在造业。在无始的轮回当中，我们什么都曾经做过，什么生命状态都经历过。在三界当中，我们哪一界都去过。特别是恶趣，更是我们轮回的家。这并不是危言耸听，也不是在吓唬人。

有一次，佛陀用指尖抹了一些尘土，问比库们说：**“诸比库，你们认为如何，哪样比较多，是我指尖上所抹的尘**

土，还是此大地？”

比库们回答：**“尊者，当然是大地比较多！跋嘎瓦指尖上所抹的尘土很少，跋嘎瓦指尖上所抹的尘土根本不能和大地相提并论。”**

于是佛陀说：**“同样地，诸比库，只有极少众生能投生为人，更多的众生投生为除人类之外的[四恶道]。”**(S.2.224)

试想一想，动物的数量和人的数量成比例吗？只是一座山就有不计其数的蚂蚁，甚至比我们地球的人还多，白蚁也是。整个地球上的昆虫种类可以数一数：蟑螂、蚂蚁、苍蝇、蚊子、蜘蛛，还有爬虫、飞蛾等等，多得数不清。这些都是生命啊！我们不用幸灾乐祸，其实我们过去也都做过动物，而且这些生命还只是属于六道当中的一道——畜生道。鬼道众生也不会少到哪里去，拥有天眼通的人就能看到树林里住满了密密麻麻的无形众生，大大小小，各种颜色，各种形态。经典形容地狱里的众生很拥挤，如果和人的数量相比，人真的是太少了，众生的数量是无数的。想到这些恶趣众生就可以知道，它们的数量与人的数量之比，其实就是堕落恶趣与投生为人的机会之比。

第七，以未来的轮回为根基之苦。请想一想，只要还没有解脱，没有证悟涅槃，未来的轮回就必然还要受苦。大家想不想知道下一生会投生到哪里呢？这个问题应该问问自己。我们相信因果，相信业果法则，造善业者能投生

善趣，造恶业者能投生恶趣。所造的身业、语业、意业当中，以意业为最重，有了意业，才会有语业和身业。现在想问一问大家：大家平时生起善心多，还是贪、瞋、痴多？想到布施、持戒、禅修，这些是善心；忆念佛、法、僧是善心；入定是善心；观照诸行法为无常、苦、无我、不净，这是善心。想到这是我的爱人，这是我的儿女，这是我的钱财，这是我的家，这些都是不善心；或者讨厌这个，排斥那个，这都是不善心。大家生起善心多，还是不善心多？如果生起的不善心比较多，那大家知道下一生会投生到哪里了吗？按照比例来说，平时生起越多的善心，投生到善趣的几率就越大。影响投生到善趣或恶趣的一个很重要的因素是“惯行业”，即经常造作并形成习惯之业。一个人的性格会影响他的造业方式。性格是如何形成的呢？经常造作某些行为，慢慢地会养成习惯，并影响到他的思惟模式，一旦这种思惟模式已经定型，就称为习气。一个人的行为模式、思惟模式变成了习气，会影响他的造业方式，使他造作的都是那一类型的业。当他临终的时候，想要摆脱这种习气、这种思惟模式，容易吗？不容易！所以，习惯为善者，就容易随着他的善业投生到善趣；习惯为恶者，就容易随着他的不善业投生到不善趣，这是很自然的事。

佛陀在《如是语·邪恶心经》中说：

“诸比库，在此，有些人的心邪恶，我以心了知其心：‘若此人在这时死去，就如[被自己的恶业]运载般扔到地

狱中。’什么原因呢？诸比库，其心邪恶故。诸比库，乃是因为心的瞋恶，如是在此有些众生身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。”(It.20)

如果在生起贪、瞋、痴的那一刻死去的话，就好像一块丢向空中的石头掉落下来一样，必然将堕落到恶趣去。如果大家经常不如理作意，经常生起不善心的话，那么不善心会成为习惯。一旦不如理作意成了心的惯性反应——见到好的生贪，见到不好的生瞋——生起不善心、作恶也就成了他的习惯。无论善心或不善心，每一个心里的思心所都在造业，这些业可以决定我们投生到善趣还是恶趣，以及平时遭遇的好或不好，这就是业果法则。业果法则并非由佛陀设定的，佛陀只是发现它并把它宣说出来而已。对比一下获得人生的与失去人生的比例，就知道人生是多么难得，能听闻佛法是多么难得。因此，害怕轮回，害怕未来堕落恶趣，才会精进修行。

第八，现在以觅食为根基之苦。觅食即是工作、生计、谋生。现代的年轻人都很忙，忙生活、忙事业、忙生计。在许多发展中国家、贫穷国家，劳动力很廉价，风吹日晒都要做工，辛勤工作才能得到一点点报酬，这是以觅食为根基的苦。大家要上班，在公司有时候会遭到上司的批评，要忍受上司的刻薄，要忍受下属的刁难，要忍受顾客的刁蛮，要忍受工作的压力。我们要风雨无阻、起早摸黑地工作，这些都是苦。在贫穷国家，人们更能体会到这些苦，

他们辛苦地工作，但收入很少，仅仅可以糊口，一旦生病或者发生什么意外，很可能就倾家荡产。但他们还是要生活，要养家糊口，必须承受这些苦。投生为人算是善趣，都要经受这些苦，如果投生到恶趣，投生为鹿、羊、鸟等，它们也要觅食，而且往往就在觅食的过程中赔上小命的。所以古人说:“人为财死，鸟为食亡。”(D.A.2.385; M.A.1.118; S.5.232; A.A.1.418; It.A.37; Vm.66)

讲了激起悚惧感的八种事情后，应当如何精进呢？佛陀在《大念处经》里说：

“诸比库，什么是正精进呢?诸比库，于此，比库为了未生之恶、不善法的不生起，生起意欲、努力、激发精进，策励心、精勤；为了已生之恶、不善法的断除，生起意欲、努力、激发精进，策励心、精勤；为了未生之善法的生起，生起意欲、努力、激发精进，策励心、精勤；为了已生之善法的住立、不忘、增长、广大、修习、圆满，生起意欲、努力、激发精进，策励心、精勤。诸比库，这称为正精进。”(D.2.402)

正精进有四项内容：

第一，未生之恶令不生。什么是未生之恶、不善法？只要还没有被断除的烦恼，只要它们还有机会产生，还有机会导致造作各种不善业，就是未生之恶、不善法。为了断除未生之恶、不善法，断除尚未被断除的烦恼而付出努

力，就是正精进。

第二，去除已生之恶。努力去除发生于身语意之恶、不善法，使身语意清净。

第三，使未生之善生起。什么是未生之善？还没有培育的戒行，应当培育直到圆满；还没有培育的定力，要培育使它圆满；还没有培育的观智，要培育直到圆满；还没有证悟的圣道，要致力于证悟。为了圆满戒定慧，为了证悟圣道而付出努力，就是正精进。

第四，培育已生之善至圆满。现在正在持戒，要很好地持戒，使戒清净圆满。正在培育定力，要使定力越来越强，越来越有力，越来越稳定。还没有证得禅那，要精进努力以证得禅那。拥有禅那的禅修者，应当培育其他业处，使禅那既强有力，又快捷敏锐。要培育观智，使观智越来越强力、敏锐。既要培育世间智，更要培育出世间智，因为出世间智（道智）能够断烦恼。因此，这里所说的善法是指戒定慧、八支圣道。

正精进的这四项内容也是必须付出努力的四种所缘，即未生的、已生的恶法和善法。要谨慎提防还没有生起的贪瞋痴，身语意的恶行、不善行。对于已经生起的贪瞋痴，已经造作的恶行，已经形成坏习惯，为了去除它而付出努力，这是精进。对于尚未生起的善行，没有布施，现在应当布施；没有持戒，现在应当持戒；没有定力，现在要培育定力；没有证得禅那，现在应当证得禅那；没有培育观

智，现在应当培育观智。为了圆满戒定慧、修习止观所付出的努力就是正精进。对于拥有禅那的禅修者，不要贪著禅那；假如贪著禅那之乐，则没有做到第四点。他应当使禅那越来越强有力，越来越稳定，然后再以禅那的定力为基楚进一步修观。修观也不是目的，修观的目的是为了生起道智、断尽烦恼。道智属于出世间智，唯有通过出世间智完全断尽一切烦恼，才称为圆满。圆满是三学圆满、戒定慧圆满。无更上之法需要修习，无更上之法需要培育，这个时候才叫圆满戒定慧，才叫无学。尚未圆满者还是有学。如果连一样都没有培育，那是凡夫。

另外，精进需要中道的精进，不能够偏离中道，不要过度，也不要不足。“中道”是离开极端，也即是在修行的时候要五根平衡。哪五根呢？信根、精进根、念根、定根、慧根。

在这五根当中，精进根和定根要达到平衡。精进根是指努力，定根是指心保持平静。因此，精进根属于动的，定根属于静的。过度精进会使心躁动不安，无法平静。在修入出息念的时候，过度的精进会造成头晕、头胀、紧绷，或妄想很多、烦躁不安。定根太强而精进不足，会变得懒洋洋、懈怠、无精打采，心沉滞不前，也就是过度平静，静到不会动。因此定根与精进根要平衡，也就是在稳中求进。定根偏于稳定、平静的一边；精进根偏于动感、活力

的一边。动过度而不稳是轻浮，稳过度而不前进是停滞。所以修行一定要诸根平衡。

信根和慧根也需要达到平衡，这对学佛、修行都很重要。信根过强容易迷信。有哪位大师、上师来了，听说他会加持、会念咒，很灵验，大家一窝蜂涌过去；哪一尊神很灵，大家一窝蜂涌过去拜；就连听说符咒很灵，烧成灰喝了什么病都能除掉都有人相信。这些是迷信，是信根过度而慧根不足。慧根过强也不行。好像有些学者，懂得的佛学知识很多，但就是不信，你叫他做，他就是不做；但你叫他品头论足，他可以评论整一个晚上，好像什么都知道，什么都能讲给你听，但就是做不到，这就是慧根过强而信根不足。信根和慧根要达到平衡，我们的信——对佛法僧的信、对导师的信要建立在智慧上，这种信才是正信，才是智信，而不是人云亦云的迷信。不探究原由就盲目地信，叫做迷信。

《清净之道》中说：**“信强而慧弱则成迷信，信于不当之事。慧强而信弱则偏于虚伪一边，犹如由药引起的病般不可救药。唯有两者平等，才能信于正当之事。”**(Vm.62)

信根过强，偏于感性，感性太强容易误事，容易冲动。慧根太强的人偏于理性，喜欢品头论足，爱批评，甚至虚伪，就像吃了过量的药一般难以治疗。学佛、修行要感性与理性两者达到平衡，不要盲目，但是也不要世智辩聪太强。接受一种观点、一种修行方法，先要考虑它符不符合

佛陀的教导。若符合佛陀的教导，就应当相信、接受、依教奉行，不要犹豫不决。好像你明知已经进入宝山，人家都在捡宝，你却拿着放大镜在研究：这个是什么？它的成分是什么？没有用！信根过强也不行，慧根过强也不行，要达到平衡，平衡就是中道。中道，用现代的话来说就是平衡，不要走极端。修行一定要行于中道，不落两边。

同样地，培育七觉支也要达到平衡。哪七觉支呢？念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、捨觉支。

“念觉支”是把心完全沉入所缘，不忘失禅修的所缘。

“择法觉支”是智慧，知道什么是善，什么是不善；什么是对，什么是错；什么是好，什么是不好。修行时要有择法觉支。择法觉支以正见为前导，知道这样的修行是好的、对的，这样的心态不会偏于一边，不会过度或不足。

“精进觉支”是为达成目标而付出努力、奋斗。

“喜觉支”是内心对所缘有兴趣，对修行的目标有兴趣，也就是喜欢禅修。

“轻安觉支”是身心的轻快、轻安、舒适，不会修出一大堆问题。

“定觉支”是定，是平静、心一境性，心的单纯。

“捨觉支”是身心的平等、中捨，不偏于任何一边，不会极端，不会过度，修行恰到好处，这是捨觉支。

这些称为觉支(sambojjhaṅga)。觉支，又称正觉支，

由巴利语 sambodhi + aṅga 组成。sambodhi 是正觉，即完全的觉悟、正确的觉悟；aṅga 是因素、成分。因此，sambojjhaṅga 是导向完全觉悟的要素，导向正觉的条件。导向正觉的要素有七种，只要想觉悟，就要培育这七觉支。七觉支可以分为三组：

第一组是念觉支。念觉支在任何时候都需要。

第二组是择法觉支、精进觉支、喜觉支。这些是偏于动态的，与精进根相似。

第三组轻安觉支、定觉支、捨觉支。这些是偏于静态的，与定根相似。

佛陀在《相应部》举了一个譬喻：如果想要让火熊熊燃烧起来，但是却往火中加湿的草、湿的柴、洒水、撒泥沙等，火能烧起来吗？不能！同样地，如果禅修者的心偏于沉滞，反而去培育轻安觉支、定觉支、捨觉支，他的心会越来越沉滞，越来越钝。如果想要让火烧起来，往火中加干的草、干的柴，火就能燃烧起来。同样地，禅修者的心无力时，应当培育择法觉支、精进觉支、喜觉支。

反之，如果想把火熄灭，但是却往火中加干的草、干的柴、干的牛粪，火会不会灭呢？不会！同样地，如果禅修者的心躁动不安，他想要让心平静下来，却去培育择法觉支、精进觉支、喜觉支是不适合的。他应当培育轻安觉支、定觉支、捨觉支。如果想要把火熄灭，然后往火里洒水、撒泥沙，就可以把火熄灭。同样地，如果禅修者的心

躁动不安，很亢奋、很兴奋，这时他应当培育轻安觉支、定觉支、捨觉支。(S.5.234)

运用在禅修上也是如此，禅坐时妄念纷飞，心很烦躁，应当培育轻安觉支、定觉支、捨觉支。让身心轻松、放松，这是轻安觉支；让心平静、单纯，这是定觉支；让身心保持中捨，这是捨觉支。在精进力不够，心力不足时，应当培育择法觉支，思惟佛陀的教导，应当精进努力，提升对禅修的兴趣，这就是择法觉支、精进觉支、喜觉支。无论在任何时候，把心投入禅修当中，不要忘失禅修的目标，这是念觉支。

如此运用精进，使精进始终达到平衡，行于中道。如果大家真的去实践的话，中道的精进一定很管用；然而，如果大家只是听却不去修行，这些话也只是隔靴搔痒。

五、喜

接着再讲喜(pīti)。喜，即欢喜(pīṇayatīti **pīti**)。

特相：令喜欢所缘。(sampiyāyanalakkhaṇā)

作用：身与心的喜悦，或者遍满。(kāyacittapīnanarasā pharaṇarasā vā)

现起：欢喜踊跃。(odagyapaccupaṭṭhānā)

近因：所缘。(ārammaṇapadaṭṭhānā)（Vm.72；Dhs.A. p.158)

喜也是修行的一个重要的因素。七觉支中有一个是喜觉支，就是这里讲到的喜(pīti)。为什么喜也是一种觉支、一种导向正觉的要素呢？如果大家对修行没有兴趣，会去修行吗？如果你根本就不喜欢禅修，心对禅修的目标没有兴趣，即使逼你去修行，你坐在那边也会打瞌睡。因此，佛陀把喜也视为是导向正觉的一种要素。因为心对于所缘没有兴趣，感到枯燥、无聊，心就变成钝钝的，变得软弱无力，容易昏沉。所以，禅修的时候要将这种喜提升起来。

如何提升喜觉支呢？《清净之道》中说：

“有十一法可导致生起喜觉支：佛随念、法、僧、戒、捨、天随念、寂止随念，避开粗俗之人，亲近柔和之人，省思信乐的经文，志向于它。”(Vm.64)

在这里简单地讲一讲修习六随念的方法：

第一，佛随念。佛随念可以提升喜。只要大家是佛陀的弟子，是归依三宝的弟子，以佛、法、僧三宝为信仰，相信大家对佛陀都有一份恭敬心。只要对佛陀有恭敬心，在看到佛像，取佛陀为所缘的时候，喜就能够生起，因此修佛随念容易生起欢喜心。修佛随念之前，可以选一张庄严、清净、平静的佛像，或者自己很喜欢的佛像，然后看着他，忆念着佛陀是多么的清净，多么的庄严，这也是修佛随念的方法之一。为什么看着佛陀的相好庄严也属于修佛随念呢？因为佛陀最常用的功德号叫跋嘎瓦。跋嘎瓦一共有九种含义，意译为尊师、尊敬、功德殊胜等，其中一

项为具足各种祥瑞、福德(bhāgya + vant)。这些祥瑞也包括佛陀身体的三十二相、八十种好，这也是佛陀的素质、福德。只是看着佛像，内心生起欢喜，这也是培育喜觉支的一种方法，很容易做到。大家可以把佛像带在身上，随时随地可以拿出来看，看着佛像修佛随念。如果想要进一步修佛随念的话，可以坐下来，忆念着佛陀的九种功德或其中一种功德，培育恭敬、欢喜与平静之心。

第二，法随念。法随念也可以提升喜觉支。思惟佛陀的教法，佛陀的教法是导向清净、导向觉悟、导向烦恼的完全止息、导向苦的灭尽，这种法非常难闻难得。生起稀有想、难得想，就会有欢喜心。我们思惟：这种法是佛陀在行菩萨道时用了多么漫长的时间圆满巴拉密才证悟的，佛陀的教法是很难闻的，但难闻之法现在已经听闻了。我们再想一想：没有佛法的时期是多么的漫长，有佛法的时期是多么的短暂，可以用“漫漫长夜、电光一闪”或“昙花一现”来形容有佛法时期的短暂与难得。在没有佛法的时期，大家想要解脱是不可能。在漫长的生死轮回中，绝大多数都是“空劫(suñña kappa)”，是没有佛陀出现的世界周期。我们思惟现在是有佛法的时期而生起欢喜心，这也是培育喜觉支的方法。

第三，僧随念。僧是佛陀的弟子，是实践佛陀的教法、证悟佛陀的教法，以及传承佛陀教法的弟子，特别是圣弟子。佛陀的教法之所以能够流传到现在，是因为僧团中的

长老、上座们一代接一代地传承下来，现在才能听闻到佛法，我们应当心怀感恩。同时，僧团中的出家众要持守很多戒律，要修习止观，要培育戒、定、慧，还要度化有缘的众生，肩负化世导俗的义务，所以僧团是可敬的，僧宝是非常可贵的。看到他们，就像看到了佛陀的形象，因为他们是依照佛陀的教导实践的人，他们的形象是剃光头、穿袈裟，这就是佛陀的形象。佛陀必定是现出家相的，不可能是在家人。随念僧宝，随念这些传承、实践乃至证悟佛法的弟子们，已经得遇良师善友，得遇世间福田，喜悦就很容易生起。

第四，戒随念。只要大家有持戒，还可以忆念戒行清净：我没有杀害生命，没有偷盗，没有不正当的性行为，没有说虚妄语，没有服用任何麻醉品。省思自己的戒行圆满，没有斑点、没有缺陷、没有污点，内心感到欢喜，这是戒随念。

第五，捨随念。捨的意思是布施、施捨。只要经常布施，欢喜布施，在省思布施的功德时，会感到很欢喜。很多禅修者在观照过去世时，发现过去世因为造了布施的善业，今生才投生为人，布施善业占了很大的比例。他们过去曾经供养过僧众，或者曾经用鲜花供养佛陀，或者拿食物布施其他人，这些善业在临终的时候成熟，导致今生投生为人。思惟自己有布施的好品德，有布施的好习惯，心中很容易生起欢喜。

第六，天随念。思惟诸天所拥有的功德。这里并非思惟诸天的欲乐，而是思惟天人的福报后，知道这些天人的过去世对佛法僧三宝有信心，他们有戒行、听闻佛法、经常布施，同时有智慧。因为他们具足信、戒、闻、捨、慧的功德，以这些善业才投生到天界。我们也对佛法僧三宝有信心，也有戒行，也听闻佛法，也经常布施，也有智慧，就不用担心自己的未来世。思惟我们也拥有诸天的品德，就很容易产生欢喜心。

在这些培育喜觉支的方法中，戒随念、捨随念及天随念都是思惟我们自己的功德，所以要经常思惟自己所造的善业。在感到不高兴、沉闷、无聊，或者不想修行的时候，想一想自己所作的善业、善行，对所作的这些善业善行感到欢喜、感到高兴，这也是培育欢喜心的方法。相信在座都是佛弟子，都有行善积累功德的习惯，我们要经常省思这些功德、善行，并对所拥有的这些善行感到欢喜。假如你在思惟自己的善行、功德的那一刻去世的话，将会投生到天界或人界，会投生到善趣。只要你喜欢这些善行，取这些善行为所缘，这也是一种善业。

讲了喜以及培育喜的方法之后，现在想问一下大家：喜和乐是不是一样呢？不一样！喜属于五蕴中的行蕴，乐属于五蕴中的受蕴。喜是高兴，乐是心的快乐感受。喜和乐在五禅支当中分别属于两种禅支。可以用譬喻来形容它们之间的区别：好像一个长途跋涉的旅人，走在茫茫无边

的沙漠中，烈日当空，却没有水。突然间他发现前面有一片绿洲和水，此时他的心很兴奋，这种高兴、兴奋就是喜。等他到了绿洲之后，尽情地喝水、洗澡，洗完澡之后躺在树阴下休息、享受，这叫做乐。这就是喜和乐之间的区别。有喜必定有乐，但是有乐不一定有喜。第三禅就有乐没有喜，因为喜是心的兴奋、高兴，到了第三禅的时候，喜消失了，只有平静的乐。

六、欲

再看下面一个心所——欲(chanda)。欲，是想要做某件事情的意思(**chando**’ti kattukāmatāyetaṃ adhivacanaṃ)。

特相：想要做。(kattukāmatālakkhaṇo)

作用：寻找所缘，追求目标。(ārammaṇapariyesanaraso)

现起：希求所缘。(ārammaṇena atthikatāpaccupaṭṭhāno)

近因：所希求的目标。(tadevassa padaṭṭhānaṃ) (Vm.471; Dhs.A.p.176-177)

欲对目标的追求，被喻为伸出心之手一般。

欲是好的还是不好？欲望本身并没有好或不好之分，它只是追求东西，是中性的。但是如果欲和贪心所相应，它就变成贪欲。贪欲是追求欲乐，为了得到和拥有可以执著的目标。想要得到和占有世俗的、物质的快乐、物欲，

即是贪欲。欲本身只是采取行动，但只要和贪相应，欲就变成助纣为虐，做了帮凶。想要行善，对善法的追求也是欲，这种欲叫做“善欲”或“善法欲”，要看它所追求的目标是什么。只要和贪瞋痴相应，它追求的就是不好的；如果追求的目标是好的，比如想要布施，想要持戒，想要禅修，想要断除烦恼，这些都是欲。所以我们应当培育善法欲，但是对欲乐目标的追求、贪欲要放下。只要懂得善用，欲可以使我们一直都保持冲劲，保持一份对善法的追求，对解脱的追求，对出世间法的追求。我们应当克服贪欲，培育善法欲。

6 个杂心所就讲到这里。再总结一下这 6 个杂心所，一、寻(vitakka)是把心投入对象。二、伺(vicāra)是心持续地审察对象。三、胜解(adhimokkha)是心决定对象。四、精进(viriya)是心为了得到目标而努力，或者是心持续地对目标努力、奋斗。五、喜(pīti)是心喜欢对象，对所缘有兴趣。六、欲(chanda)是心追求对象。只要把握好心和所缘这一种关系，这些心所就很好理解。

第 8 讲 不善心所（一）

前一讲学习了 6 个杂心所，这些心所会出现在有些心里，但有些心却不会出现，有时候全部都一起生起，但有时候也不一定全部都生起，因此称为杂心所。7 个遍一切心心所和 6 个杂心所共 13 个，合称为“通一切心心所”。也就是说，在善心、不善心、果报心和唯作心里，这些心所都有可能生起。它们是既通于善，也通于不善，既通于果报，也通于唯作的心所。

下面将来讲只会生起于不善心中的不善心所。不善心所一共有 14 个，它们只伴随着不善心一起生起，在善心、果报心和唯作心里并不存在这些不善心所。

先讲“不善”两个字。不善，巴利语 akusala。kusala 是善，akusala 是不善，相当于“恶”。因为这些心在品质上、道德上是应当受斥责的，同时这些心被造作之后，将会带来不好的、苦的果报，所以称为不善。

不善心所有 14 个，包括 4 个通一切不善心心所和 10 个杂不善心心所。通一切不善心心所是所有的不善心都有的 4 个心所。10 个杂不善心心所的“杂”和前面一样，它们在某种情况下会产生，但在某种情况下不会产生。

不善心分为三大类：贪根心、瞋根心、痴根心。在贪、瞋、痴三类不善心里，必定拥有四个不善心所，即通一切

不善心所。这四个不善心所分别是痴、无惭、无愧、掉举。十个杂不善心心所又可分为四类：一、只在贪根心里才会生起的心所为：贪、邪见、慢。二、只在瞋根心里才会出现的心所为：瞋、嫉、悭、恶作。三、只出现在被动造作的“有行”不善心里的心所为：昏沉与睡眠。四、只出现在痴根心里的心所为：疑。

下面逐一地来学习这些不善心心所。

一、痴、无惭、无愧

第一个是痴(moha)。痴，即愚昧(muyhatīti **moho**)，又作无明(avijjā)。这里所说的愚昧或痴，并非指呆傻或极度着迷的痴，例如痴迷、痴心、痴恋等。这里的痴是指不明白究竟法，没有智慧。

特相：心的盲目状态，或者无知。(cittassa andhabhāvalakkhaṇo, aññāṇalakkhaṇo vā)

作用：不通达，或者遮蔽所缘的自性。(asampaṭivedharaso, ārammaṇasabhāvacchādanaraso vā)

现起：不能正确地修行，或者昏昧。(asammāpaṭipattipaccupaṭṭhāno, andhakārapaccupaṭṭhāno vā)

近因：不如理作意。(ayonisomanasikārapadaṭṭhāno) (Vm.480; Dhs.A.365)

痴是由于不如理作意而产生的。不如理作意是错误地认为对象是永恒的、乐的、有我的、圆满的、清净的，即“常、乐、我、净”。

痴是一切不善的根本，所有的不善心包括贪根心和瞋根心都有痴。所以佛陀说：“无始生死轮回，无明是其根本。”无明与渴爱是生死轮回的根本。

接着再来看一对心所：无惭和无愧。

无惭(ahirika)，即对作恶不会感到惭耻(na hiriyatīti **ahiriko**)。

特相：不厌恶身恶行等，或者无耻。(kāyaduccaritādīhi ajigucchanalakkhaṇaṃ, alajjālakkhaṇaṃ vā)

作用：无耻地作恶。(alajjākārena pāpānaṃ karaṇarasā)

现起：无耻地、不回避作恶。(alajjākārena pāpato asaṅkocanapaccupaṭṭhānā)

近因：不尊重自己。(attani agāravapadaṭṭhānā) (Vm.478; Dhs.A.365)

无愧(anottappa)，即对作恶不会感到羞愧(na ottappaṃ **anottappaṃ**)。

特相：不害怕、不恐惧身恶行等。(kāyaduccaritādīhi asārajjalakkhaṇaṃ, anuttāsalakkhaṇaṃ vā)

作用：不害怕作恶。(anuttāsākārena pāpānaṃ karaṇa-

rasā)

现起：不害怕、不回避作恶。(anuttāsākārena pāpato asaṅkocanapaccupaṭṭhānā)

近因：不尊重他人。(paresu agāravapadaṭṭhānā)

(Vm.478; Dhs.A.365)

有惭有愧的人，既能尊重自己，又能尊重他人。感到惭，是对得起自己；感到愧，是对得起他人。

佛陀在《增支部·行为经》(Cariya sutta)中说惭与愧这两种法能保护世间：

“诸比库，有两种白法保护世间。哪两种呢？惭与愧。诸比库，若此两种白法不保护世间，则不知这是母亲、母亲的姊妹、叔伯的妻子、师母及师长之妻，世间将走向混乱，犹如羊、鸡、猪、狗、豺狼。诸比库，正因为有此两种法保护世间，所以知道这是母亲、母亲的姊妹、叔伯的妻子、师母及师长之妻。”(A.2.9)

一个有惭、有愧的人，才知道礼义廉耻，才知道羞耻。没有惭愧的人，就没有羞耻感。人和动物的区别就在于人有惭愧心，人有羞耻感，而动物没有惭愧心，可以光着屁股到处跑。

我们说人有良心，良心就是惭愧心，知道什么不能做，做了会受到良心的谴责。有自知之明属于惭；知道有些事情会伤害别人而不去做，属于愧。因为有惭愧心，有良知，

有道德底线，所以知道哪些事情不能做，哪些事情可以做。正是因为人有了惭愧心，世间才能维持秩序，不会乱伦，不会乱来。假如一个人不尊重自己，甚至连脸皮都可以扯下来，就能在光天化日之下为非作歹。人只要尊重自己，就不会为非作歹，知道这样的行为有损自己的形象、声誉，自己的良心过不去。假如一个人不尊重他人，就容易伤害他人。有惭、有愧，就不会做出对不起自己的事情，也不会做出对不起他人的事情，这样的话，社会就能安定、和谐，世间的道德、法律、秩序就能维持下去。

人是人，动物是动物，动物没有惭愧心，所以可以乱来。人如果没有惭愧心，他就是衣冠禽兽，甚至禽兽不如！

二、掉举

再看另外一种心所——掉举(uddhacca)。

掉举是心处于浮动的状态(uddhatabhāvo **uddhaccaṃ**)，也即是心的散乱(cittavikkhepoti daṭṭhabbaṃ)。从中文来看“掉举”这两个字的意思，它是双向的，掉是心的下沉，举是心的上浮，也就是心的晃动不安，纷纷扰扰。

特相：心的不平静，犹如风吹水面而泛起涟漪。(avūpasamalakkhaṇaṃ vātābhighātacalajalaṃ viya)

作用：不稳定，犹如风吹动旗幡般飘扬。(anavaṭṭhāna-

rasaṃ vātābhighātacaladhajapaṭākā viya)

现起：散乱，犹如尘堆被投入石块般飞扬。(bhantatta-paccupaṭṭhānaṃ pāsāṇābhighātasamuddhatabhasmaṃ viya)

近因：对心的不平静作不如理作意。(cetaso avūpasame ayonisomanasikārapadaṭṭhānaṃ) (Vm.482; Dhs.A.365)

掉举是五盖(pañca nīvaraṇāni)之一，即禅修的五种障碍之一。禅修的时候，掉举是妄念纷飞，心散乱，躁动不安。有时掉举也可以指在上一节课讲到的寻(vitakka)。《中部》有一篇经文叫《除寻经》(Vitakkasaṇṭhāna sutta)，或者译作《止息妄想经》，佛陀教导那些还没有证得禅那的人如何克服妄想的方法。寻和掉举之间的区别是，寻是比较有系统地思惟一些事情，也表现为心的散乱，但是掉举是胡思乱想，比较杂乱无章，没有系统。在 12 种不善心当中，只有掉举相应心不会带来结生。也就是说，掉举也会造不善业，但是它造的不善业相对较轻微，轻微到一个人临终时不会因为掉举的不善业而投生到恶趣。其他 11 种不善心所造下的不善业，都有可能带来投生到恶道的果报，但是掉举心不会，属于痴根心的掉举相应心是唯一不会带来结生的不善业。虽然掉举所造的业相对较轻，但是它可以参与其他的不善心一起运作。因此，它既可以参与造很强的不善业，也可以独立运作。

无明、无惭、无愧和掉举这四个心所是一切不善心都有的心所，它们一生起就一起生起。

三、贪

现在来讲另外一个心所——贪(lobha)。

特相：执著对象，犹如捕猴子的粘胶一般。(ārammaṇa-ggahaṇalakkhaṇo makkaṭālepo viya)

作用：黏著对象，犹如丢进锅中的肉片一样。(abhisaṅgaraso tattakapāle khittamaṃsapesi viya)

现起：不放弃，犹如灯上的油污。(apariccāga-paccupaṭṭhāno telañjanarāgo viya)

近因：见到导致结缚之法的乐味。(saṃyojaniya-dhammesu assādadassanapadaṭṭhāno) (Vm.479; Dhs.A.365)

随着对欲乐与生命之渴爱的膨胀，贪欲或渴爱被视为是导致众生生死轮回的根本原因。佛陀有时候会说："生死轮回的起点是不可知的，由于无明与爱，众生不断地流转于生死。"因此，无明与贪爱是导致众生轮回的元凶、最根本的原因。

贪是如何产生的呢？根据十二缘起：贪的产生是由于受，认为对象有乐味。为何认为对象有乐味？因为有接触。为什么有触？因为眼睛看见颜色，耳朵听见声音等。

我们以阿毗达摩来分析贪爱是如何生起的。举眼睛看见可爱所缘为例来分析，如见到一个漂亮的人，穿漂亮的衣服，住豪华的住所等等，这些属于善果报。由于善果报成熟，他体验到这些好的所缘。体验这些所缘的时候是果

报，它只是过去善业带来的结果，并没有善恶之分。再者，受用、享用可爱所缘本身也并没有错，佛陀也会接受很多的供养，接受豪华的住所，佛陀也享用它们，所以享用本身并没有错。难道享用、享受本身不是贪吗？我们用心路来分析就容易了解。当眼睛看颜色所缘的时候，眼识属于果报心，果报心不会造业；接着的领受心领受所缘，也没有什么过失，推度也不会有过失；接着的确定心确定所缘，关键在于确定心中的作意心所是如理作意还是不如理作意。如果认为这个所缘是好的，是我想要得到的，或者认为这所缘属于我的，那么，接着生起的速行心中的受可能是乐受，他会喜欢对象，因为喜欢，心容易黏著这些所缘。刚开始时，它不一定强有力。但是心的惯性会继续认为这是好东西，可以给我带来快乐、幸福，或者想要得到、拥有、占有对象，于是心不断地造作，贪欲就一次一次地在心流里重复、加重，对该所缘的黏著就越来越强、越来越重。

心对所缘的贪爱通常会因为不断的重复而加重：首先只是一般的喜欢(rati)、喜爱(piya)，之后会有亲爱(pema)，想和他（她）在一起；亲爱之后变成贪爱(taṇha)，想要拥有；之后变成爱染(rāga)，不肯放弃；之后发展成执著、痴迷(upādāna)，不断地重复，不断地加重，对所缘的黏著也越来越强，越来越迷恋。刚刚接触所缘的时候，反应只是一般的喜欢不喜欢、好或不好，但是对喜欢的对象起不如

理作意之后，贪爱会越来越强，甚至痴恋、迷恋，不可自拔。贪爱生起的时候往往无声无息，不疾不缓，感觉是柔软的，不像瞋怒一样猛烈。贪是软绵绵的，慢慢地腐蚀心，心给它黏著，给所缘抓住了。

贪爱的对象有很多种，对有生命的也贪，对无生命的也贪；对纯粹概念的也贪。一、对有生命的贪爱，例如贪著自己的身体，贪著自己的生命。贪恋自己，爱漂亮，这也是贪。此外，还贪爱丈夫，贪爱妻子，贪爱自己的儿女，贪爱自己的亲属，贪著一切和自己有关系的人，养有宠物的还贪爱自己的小猫小狗，这是对有生命的贪。二、对无生命的贪。贪自己的钱财、财物；贪著自己的房子、车子，贪珠宝、戒指、项链，贪自己所拥有的任何物品，这是对没有生命的贪。三、对于纯粹概念的贪，例如贪求名声，爱慕虚荣。别人赞叹你，觉得飘飘然。因为贪爱，心就被这些东西黏著。这些东西操控着你，为了得到它，不断地造作各种各样的业。世间人每天到底在做些什么？一天到晚到底在忙些什么？还不是在为一个“贪”字服务。

因此，贪是心想要得到所缘、黏著对象。贪是因为喜欢对象，进而想要得到对象；得到之后想要占有，占有之后还想要长期占有，想要得到更多；占有对象之后还不愿意失去它。佛陀在《中部·大苦蕴经》中讲到，人们通过辛苦劳动才能赚钱，赚到钱之后，又要收藏、保护，害怕失去；当他辛苦赚来的钱财由于王难、贼、火、水、不肖

子孙等等而失去时，他又感到痛苦。有了贪爱，无尽之苦因此而产生。

“贪”是轮回的主因。因为贪，众生造作各种各样的业。用一句容易理解的话来说：因为贪欲，就会喜欢；因为喜欢，就会追求；因为追求，就有得失；因为患得患失，就会痛苦。所以，佛陀并不是从外在寻找苦因，是往内心找原因。痛苦是怎样来的？生命是怎样产生的？我们不应当只是从外在找原因，而是要从缘起法里去找，从因果律里去找，从自己的内心里去找。有贪心就有痛苦，痛苦只能怪自己，不要怪别人。

四、邪见

另外一个不善心所是邪见(diṭṭhi)。巴利语 diṭṭhi 是“见”，意谓观点、思想、学说、见解、信仰等。一般来说，前面加 sammā 为正见(sammādiṭṭhi)；没有加 sammā 则多数是指邪见(micchā-diṭṭhi)。这里的邪(micchā)并非邪恶的邪，而是“错误”的意思。所以，邪见并不是指邪恶的观点，而是指错见、错误的见解、不正确的观点(micchā passanti tāya, sayaṃ vā micchā passati, micchādassanamattaṃ vā esāti **micchādiṭṭhi**)。“邪恶的观点”巴利语是 pāpadiṭṭhi，译为恶见。

特相：不如理的执著。(ayoniso abhinivesalakkhaṇā)

作用：执取。(parāmāsarasā)

现起：错误的执著。(micchābhinivesapaccupaṭṭhānā)

近因：不愿意见圣者等。(ariyānaṃ adassanakāmatādi-padaṭṭhānā) (Vm.481; Dhs.A.365)

邪见与无明(avijjā)有点相像，但它们还是有区别的。两者同样认为对象、世间法是永恒的、快乐的、有我的、净的（常、乐、我、净）。不过，只是认为、错知的程度则是无明；如果认定它、相信它、坚信它，则这种错信就是邪见。

唯有阿拉汉道才能断除无明，除了阿拉汉圣者之外的第三果不来圣者、第二果一来圣者、初果入流圣者和凡夫都还有无明。

因为邪见在证悟初道入流道的时候已经被断除，所以一切圣者都不可能拥有邪见。

	入流圣者	一来圣者	不来圣者	阿拉汉圣者
无明	√	√	√	×
邪见	×	×	×	×

邪见是导致众生堕落四恶道的元凶，因为邪见，一切凡夫都还有可能堕入四恶道。

因为初果圣者已经断除了邪见，所以即使还有贪心，

但是其贪心不与邪见相应。由于没有得到邪见的滋养、支助，即使造作了贪瞋痴之业，也不会因此而堕落到四恶道，即：地狱、畜生、鬼和阿苏罗。所以，佛陀说初果圣者绝对不会再堕落到四恶道(avinipāta-dhamma)。

为什么凡夫还会堕落四恶道呢？因为凡夫没有断除邪见。如果禅修者修到缘摄受智(Paccayapariggahañāṇa)的阶段，下一生就不会堕落四恶道。为什么呢？因为到了缘摄受智的阶段，他的观智暂时地镇伏了邪见，所以下一生不会堕落到四恶道。但是，如果他怠惰、放逸，或者并不想很快证悟涅槃的话，那么在他以后的轮回当中还是有可能堕落到四恶道中。

无明则是轮回的元凶，因为无明，所以众生还会轮回，还会继续投生。即使是三果圣者，由于还没有断除无明，死后还是要继续投生。虽然三果圣者已断除了对欲乐的贪爱，也没有瞋恨心，但是由于还没有断除无明，所以还要继续轮回，只不过他会投生到色界或无色界梵天。

好像我们的菩萨，在被燃灯佛(Dīpaṅkara)授记那一世叫善慧(Sumedha)，他只是一位隐士，并没有出家成为比库。他那时已经拥有八定（四色界定与四无色定）和五神通，他的观智已修到行舍智(Saṅkhārupekkhāñāṇa)，也就是说菩萨在那一世的戒定慧已经达到了凡夫的最高点。正因如此，燃灯佛授记他在未来很久远之后将会成佛。他在那一世修到了行舍智，接着的下一世不会堕落四恶道。但是在漫长

的轮回当中，由于他并没有断除邪见，即使已经得到了燃灯佛的授记，还是会随着所造之业在轮回中上升、下沉，还会投生为畜生，或者人、天人等。这是业果定法。

第一，有身见

邪见可分为很多种类，第一种是执著有“我”的邪见，称为“有身见”。

有身见，巴利语 sakkāya-diṭṭhi，古代译为“萨迦耶见”。sa 是有、拥有、持有；kāya 的原意是身体，这里也指“我”；diṭṭhi 是邪见。这种邪见包括各种宗教、宗派以及一般人所执取的与“我”有关的错见。

有身见又可以分为三种：

(1) 执取五蕴为我。一般没有宗教信仰的人都会认为五蕴、身心是我：这是我的身体，我的头，我的眼睛，我的心……这是一般人最普遍相信的错见，就连动物也会这样执著。

(2) 执著心识为我。相信灵魂，认为有个“灵魂我”存在，或者相信神识、心识是轮回的主体。这种错见在婆罗门教（后来发展为印度教）中是很明显的。他们认为人可分为身体和灵魂(Jīva)，或者身和心两大类。心和身是可以分开的，心是主人，身体是客人。犹如人可以不断地换

衣服，衣服旧了可以丢掉。同样地，身体不堪使用会死掉，灵魂就投生到另外一个身体里。他们也把身体比喻成房子，把灵魂比喻成主人，房子坏了可以换另一间房子。这是婆罗门教的灵魂说，或者心识主体说。

这种邪见在佛教中也普遍存在。在《中部·大爱尽经》(Mahātaṇhāsaṅkhaya sutta)里说到：佛陀在世时，有个人叫沙帝(Sāti)，他出生于一个渔夫家庭，后来出家成为比库。他产生了这样的一种恶见：**“我知道跋嘎瓦所说之法，也就是这个心识在轮回当中始终保持不变。”**他的意思是说：在轮回当中，身体会不断地变换，但这个心识是一样的。

当时很多比库知道后都去劝他：**“贤友沙帝，不要这样说，不要这样毁谤跋嘎瓦，毁谤跋嘎瓦确实不好，跋嘎瓦的确不可能这样说。贤友沙帝，跋嘎瓦用各种方法说有因缘才有心识，离开了缘起，就不会有心识的产生。”**

但是这个沙帝不放弃他的恶见，很多人去劝他都劝不了，于是他们报告跋嘎瓦。佛陀知道后把沙帝叫过来，问道：**“沙帝，你是不是真的生起了这样的恶见，认为心识在轮回当中始终保持不变。”**沙帝说：“是的，尊者，我认为是这样的。”佛陀又问：“你认为什么叫心识？”他回答说：**“尊者，心识就是能感受者，能在这里那里体验所造作的善或不善业的果报。”**他的理由似乎很充分，认为假如没有一个不变的心识，没有一个轮回主体，那谁在造善恶业，又是谁来承受果报呢？

于是，佛陀用很严厉的语气训斥他：**“愚痴人，你怎样知道我是这样说法的呢！愚痴人，难道我不是用各种方法说有因缘才有心识，离开了缘起就不会有心识的产生吗？愚痴人，你自己误解了还要毁谤我！你自作损害，多作非福！愚痴人，你将得到长久的不利与痛苦！”**

然后，佛陀用问答的方式对其他的比库说：缘于眼以及颜色产生之识，叫做眼识；缘于耳以及声音产生之识，叫做耳识；缘于鼻以及气味产生之识，叫做鼻识；缘于舌以及味道产生之识，叫做舌识；缘于身以及触产生之识，叫做身识；缘于意以及法产生之识，叫做意识。好像用草薪烧之火称为薪火，用柴烧之火称为柴火，用油灯点之火称为灯火等。同样地，缘于眼、耳、鼻、舌、身、意所产生的心识，称为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。这些心识由因缘而生，没有因缘就没有心识的产生，哪里还有一个所谓永恒的心识存在呢？所以，如果认为有灵魂在轮回，认为有一个不变的心识在投胎，这是邪见，一种恶见。(M.1.396-400)

除此之外，当时古印度还有许多不同的邪见。有人执著身体，认为身体是我，身体一旦死亡了，所有心识也都没有了。佛陀为了破除这种邪见，所以教导“色蕴无我”。

有些修定外道进入禅定能够维持非常长久的时间，在禅定当中他们体会到清净、殊胜的妙乐，他们执著这种妙

乐是我，这才是永恒、真正的我。因为执著受是我，执著微妙、寂静的禅定妙乐为我，佛陀为了破除这种邪见，所以教导“**受**无我”。

因为人有记忆，能记起小时候的一些事情，因此认为没有我的话，怎么能记忆。佛陀为了破除这种邪见，所以教导“**想**无我”。

有人认为我能造作这个、造作那个，能够造善业与不善业，之后我也能够体验由这些善恶业所带来的果报。佛陀为了破除这种邪见，所以教导“诸**行**无我”。

认为有个永恒存在的灵魂，有个轮回主体。佛陀为了破除这种邪见，所以教导“**心识**无我”。

所以，无论是执著五蕴的总体是我，或者某几个，或者某一个，或者身和心，佛陀说这些都是邪见。

(3)执取离蕴我。这里所说的“离蕴我”是指离开五蕴之外还有一种“我”存在，即：本体、本体我。这执取“离蕴我”也是一种邪见。

婆罗门教-印度教认为有所谓的“宇宙本体”或者“万法本体”，即一切都是由“梵”(Brahman)所创造，“梵”是世界的根源，是无形无相、无所不在、遍一切处的。因为“梵”，才有世间万物，世间万物都是“梵”的显现。从究竟来说，“梵”是“终极我，本体我”，而处于轮回中的众生的个体灵魂则是“小我”。因此，执著有宇宙的本体，认

为宇宙有自性、真我、大我，这也是一种邪见。

婆罗门教认为：宇宙的本体称为梵我(梵 Brahman)，或真我(梵 Atman)、大我，众生的灵魂称为小我。大我与小我之间的关系在印度教的吠檀多学说中被发挥得淋漓尽致。吠檀多(梵 Vedānta)的意思是吠陀(Veda)的终极(anta)。吠陀是婆罗门教的根本经典，有四吠陀：《梨俱吠陀》(Ṛg-veda)、《娑摩吠陀》(Sāma-veda)、《夜柔吠陀》(Yajur-veda)和《阿闼婆吠陀》(Atharva-veda)。婆罗门教在西元前 1 世纪到西元 6 世纪不断发展，形成印度教。它有六大流派：胜论派(Vaiśeṣika)、数论派(Sāṃkhya)、瑜伽派(Yoga)、吠檀多派(Vedānta)、弥曼沙派(Mimāṃsā)、正理派(Nyāya)，称为印度教的六种正统学说(Āstika)。其中的吠檀多派是印度六派哲学中最正统、最有力的学派。

著名的吠檀多派哲学家商羯罗(Śaṅkara,约 700-750 年)认为：现实世界皆为幻相(梵 māyā)，而非真实，唯有宇宙之究竟我(梵 Paramātaman)和个人之我(梵 Jīvātman)才是同一不二的真实存在。究竟我又称为梵，它是世界的本源。

梵是真实而唯一的，但由于各人智慧不同，所体现之梵亦有上梵、下梵之分：一、上梵(梵 Parabrahman)为绝对实存之本体，其特性为无德、无形、无差别、无属性，它是非常微妙、至高的存在，很难用任何语言来描述它。正因为有了梵，所以才有世间万法的显现。二、下梵(梵 Aparabrahman)为表现无明“下智”之梵，其特性是有德、

有意志、人格性，于是有无数有情的存在。每个众生都有一个我，称为下梵，或者称为个我、灵魂我(梵 Jīvātman)。

由于无明(梵 avidya)，众生脱离了梵，不断地轮回。若能除去无明，就能知见上梵，这种智慧称为上智；若有无明，只能见到下梵。上智上梵为真谛门，下智下梵为俗谛门。从真谛门的角度，并无众生、世间的存在，一切皆是虚妄幻有；从俗谛门的角度，还有众生，还有轮回，世界是实有的。从胜义谛上来说，大我与小我、上梵与下梵是“不二”的。不二(梵 advaita)是吠檀多派的终极思想。dvai 是二、分别，advaita 是不二、无分别。从真谛门来说，上梵常住、真实、清净、光明，不假修行，本来具足，这是真实的解脱，即无身解脱(梵 videha mukti)。但是从俗谛门来说，要证得大我就要经过修行，包括：祭祀、读诵吠陀经典、苦行、禁欲、克制等等，最终能够回归本体。

为了阐发个体我与宇宙本体我的“不二”之理，吠檀多经典——Māṇḍūkyakārikā，第三章中用瓶子里的虚空比喻“小我”，用瓶子外面的大虚空比喻“大我”。瓶子里的虚空来自大虚空，为大虚空的属性，瓶子里的虚空与瓶子外面的虚空本质全同，没有任何区别。但是为什么还有瓶子的局限呢？因为众生还有无明，所以瓶子里的空间不能与瓶子外面的虚空融合在一起，“小我”不能归于“大我”，但在本质上它们是一样的。这种吠檀多哲学与婆罗门教学说一脉相承。

所以我见也包括“离蕴我”，执著离蕴我也是一种邪见。

总之，邪见包括对五蕴整体的执著，包括对个别蕴的执著，也包括执取五蕴之外还有“我”的存在。

执著五蕴或者执著身心为我，这是一般凡夫和动物都有的执著。执著心识或执著灵魂，这是一般宗教的执著。执著本体我，这是高级宗教的邪见，因为他们已经关注到世间的本源、宇宙的本体。

第二，常见

接着再讲第二种邪见——常见(niccatā diṭṭhi)。常见包括以下几种：

(1)宿命论。宿命论认为人的命运是由上天主宰的，认为人的吉凶祸福都是由上天注定的，正所谓“万般皆是命，半点不由人”。古代有些人认为：一生的贫富贵贱为命，某段时期的吉凶祸福为运。比如今年的运程如何，生肖、太岁决定今年行什么运。他们认为命运是上天早已安排的，不用太计较，不用过分追求，“命里有时终须有，命中无时莫强求”。

(2)神创说。这种错见认为神、主或上帝创造了世界和人，所以世界和人是由上帝安排的，人要称颂上帝，听上帝的安排。

(3)灵魂说。这种错见认为灵魂是生死的主体，这和有身见一样，认为人的身体有生死，但灵魂是永恒的。

第一种宿命论认为人的命运由上天注定，人的吉凶祸福由上天注定，这是定数，人不可能改变。第二种神创说认为神是永恒的，上帝是永恒的。第三种灵魂说认为灵魂是永恒的。

第三，断灭见

另外一种邪见是断灭见(ucchedadiṭṭhi)。断灭见又可分为三种：

(1)**无因见**(ahetuka diṭṭhi)。这种邪见认为人的苦乐并没有原因，也就是说有人享福，有人受苦，这都是偶然现象，没有原因。他们并不认为人们的生活、境遇由业产生，认为它们都是无条件的，享福是偶然的，生命是偶然产生的，世界也是偶然才存在的，一切都是偶然的存在，因为没有因果的关系，或者说人和世界纯粹只是物质上的机械因果关系。

(2)**无作见**(akiriya diṭṭhi)。这种邪见认为所造的任何行为既没有什么善恶，也不会有什么果报，因为没有生死轮回，没有因果法则。即使有人布施、持戒、修行，也不算行善；既没有福德，也没有福德的果报。即使有人杀人越货、吃喝嫖赌、为非作歹，也不算作恶；既没有罪恶，也没有罪恶的果报。由于他们否定善恶，否定善恶业的果报，所以称为无作见。

(3)**虚无见**(natthika diṭṭhi)。这种邪见认为人和世界都

是物质的，人死一了百了，什么都没有了。所谓“人死如灯灭”，死后变成尘土一堆，哪里还有未来世，哪里还会投胎，还会继续轮回。他们拨无因果，否定业果法则，否定三世轮回。

现在断灭见在许多国家、地区都很流行，且特别表现为物质主义(materialism)。物质主义认为没有过去世，没有未来世，人们的贫富贵贱是没有原因的，人造善造恶也不会带来果报。人活在世上，就是为了不断地创造物质财富，追求物欲享受。由于否定业果法则，他们认为人的行为与结果没有必然联系。我们知道，任何事物与现象都必须依赖各种条件才能产生与存在，并不是没有原因。如果否定它的产生与存在的条件，认为没有原因，那就落于断灭见。

断灭见是一种危害性极大的邪见，这种邪见可以造成社会混乱，可以造成道德沦丧、人心退堕、世风日下、物欲横流，甚至是一切罪恶的根源。为什么现在世道人心越来越堕落呢？和这种邪见的蔓延和猖獗有很大的关系！

断灭见在所有邪见当中是最严重的，严重到可以成为极重的恶业。假如一个人造作了极重恶业的其中之一，他在下一世必定堕入四恶道。极重恶业一共有六种，其中五种是五无间业[7]，还有一种是定邪见——决定性的邪见。一个人到临终的时候都还坚信没有因果、没有轮回，至死都

[7] **五无间业** (ānantariya kamma)：杀母、杀父、杀阿拉汉、恶心出佛身血与分裂和合僧团。

不肯放弃断灭见，即成为定邪见。人在临终时都会看到一些相，看到他将投生之相，或者是他以前造作的业相。但是这种人很顽固，在临终时见到将要堕落地狱之相，或者见到将要堕饿鬼之相，他都不肯放弃邪见，这就成了定邪见，即顽固的邪见。

佛陀在世时，有一位女士的父亲是一名将军，执著断灭见，不相信因果，认为人死一了百了，什么都没有。结果她父亲死后堕落到鬼道。这位女士是一位初果圣者，她知道像她父亲这样有顽固邪见的人，不可能投生善道，于是以她父亲的名义供养以佛陀为首的僧团，再把功德回向给她的父亲。她父亲在随喜这份功德之后，过了几个月像天人一般快乐的生活。但是即使这样，他仍然没有放弃邪见，结果在饿鬼道的业报结束后，堕到地狱去。

所以，认为没有因果、没有过去世和未来世，这是一种危害性极大的邪见！我们不能因为还没有能力见到过去世、未来世，就说没有。很多东西我们都没有见过，但是却不能够否定。

只要大家依照正确的方法禅修，是能亲自见到过去世和未来世的。观照过去世和未来世是止观禅修的一个必经阶段。在止观禅修次第中，有一个阶段叫“缘摄受智”(Paccayapariggahañāṇa)。缘摄受智需要亲见自己的过去世，追查过去世到底造作了哪些善业，今生才能投生为人。然后再追查过去前二世造了哪些业，才投生为前一世的生命

状态。应当依照三世的因果关系去观照、辨识，之后才能在这基础上修缘起。要明了因果关系，就要修行缘起。如果不能透视因果法则，如何修行缘起？！要知道过去世之因，要知道过去世是怎样的生命状态，过去世是人是鬼；这些在修缘起的时候都需要如实地知见，如实地观照。如果不懂得缘起，就不能证悟圣道、圣果。因此缘起是修行的一个必经阶段。

没有修行缘起但是有宿命通的人，也可以知道自己的过去世，天眼通的未来分智也可以看到自己的未来世。这些有神通的人可以看到自己的过去世和未来世，有观智的人也可以知道。我们不能因为一直以来都在色、声、香、味、触上打滚，在物欲上打滚，对自己没有能力见到的事情就一概否定，这种做法很武断。很多人通过实修，通过修观，能够知道自己的过去世和未来世。为什么自己没有去尝试、实践，就断然否定呢？作为佛弟子，要相信因果，相信缘起，不应当存在有任何的断灭邪见。

第四，因果错见

还有另外一种邪见是对因果的邪见，和刚才所说的断灭见很相像。

(1)无因无果。这属于虚无见。

(2)有因无果。这种邪见虽然承认人有善恶的行为，但是不相信这些行为会留下善恶的业力，也不相信会带来善

恶的果报，这属于无作见。

(3)**无因有果。**这种邪见也承认人有吉凶、富贵、贫贱、长寿、短命、智慧、愚痴、美丽、丑陋等，但却是无因的，这属于无因见。

(4)**邪因邪果。**又作错因错果，是把本来并非因果的关系硬套在一起解释。例如生病了去问那些巫婆、神棍，他们会说，你中邪了，你家的风水不好，被鬼上身等等。又如最近做事特别不顺利，是因为祖坟的方向不好；最近老是破财，是因为门向开错了。华人特别多这样的解释，这些都是错因错果。所谓的易占、卜卦、命数、星相、风水等，虽然不是完全没有道理，但却不一定和人的遭遇挂钩。只要居家稍微注意一下风水，对居住者的健康、心理等是有帮助的，但假如把居住者的吉凶祸福都归因于风水，归因于命数，这就是邪因邪果。过年时人们都喜欢听吉利话，喜欢听“恭喜发财”等。然而人家对你说“恭喜发财”，你真的能够发财吗？大年初一听到别人说你一句坏话，你相信今年真的会倒霉吗？因果并非靠运气，或者靠说好话，或者命相，或者风水，或者占卜算卦，或者画符念咒等，都不依靠这些。佛陀在《增支部》中说：

“诸比库，具有五法的近事男是贱种近事男、污秽近事男和可恶的近事男。哪五种呢？无信，破戒，迷信征兆，依靠征兆而不是业，从此之外寻求应施者，并先向该处礼敬。”(A.5.175)

吉凶祸福等征兆(kotūhalamaṅgaliko)是古印度普遍存在的宗教信仰和民间信仰。虽然征兆预测等确实存在着一定的真实性，例如黑天隐士预言菩萨必将成佛等，然而，佛陀明显反对佛弟子相信这些征兆。易占、卜卦、算命、看相、风水、念咒、降神、驱邪、择地、择吉、预言等被佛陀贬称为“畜生明”(tiracchānavijjā)，是如畜生一般不能出离至生天和解脱的知识或技巧。在《律藏》中，佛陀明令禁止比库学习和教导这一类畜生明。(Cv.287) 假如佛教出家人以这些畜生明为职业，或者利用这些知识和技巧获取供养，他即过着背离八圣道的邪命生活。

假如一名在家弟子迷信征兆，相信易占、卜卦、算命、看相、风水等，他的佛弟子身份即会受影响。在遇到危难或不幸时，假如佛弟子依靠求神拜佛、求签问卜、驱邪念咒、算命看相等，而不是相信业果，他对三宝的皈依将会受影响。由于他对业果没有信心，才会迷信这些征兆。

人的福报、灾祸都是过去所造之业的结果。因果法则很复杂，如果什么事情都归因于风水、面相、八字、占卜、算卦、紫微斗数、三元八运等，这是错解因果。错因错果即是把并非因果关系、甚至互不相关的两类事情联系在一起解释，把现有的结果错误地归结为是某种原因造成的。

第五，戒禁取见

另外一种是有关修行的邪见，佛陀把它称为戒禁取

(sīlabbata-parāmāsa)。sīla 意为戒、行为；vata 是仪轨、禁戒；parāmāsa 是执著、执取。戒禁取见即是执取遵守一定的行为、仪式可以带来解脱、导向清净的邪见。佛陀在世时的古印度就流行着各种各样错误的修行方法。

(1) 苦行。苦行(tapa, tapo, ātāpana)是折磨自己、摧残自己的修行方法，是佛陀在世时如耆那教(Jainism)外道尼干陀(Nigaṇṭha)等所遵行的修行方法。在《长部》、《中部》等经典里记载有很多当时那些外道苦行僧如何折磨自己的情形：他们拔头发、拔胡子，在太阳下烤自己的身体，把身体泡在水里，只吃树叶、吃草根、吃粪便，或者一天只吃很少的食物，甚至绝食；他们不穿衣服，学狗一样爬，学牛一样吃草等等。他们为什么要这样折磨自己呢？因为他们认为灵魂在过去生造了很多恶业，若这些恶业在未来的轮回中成熟，必定会带来无穷无尽的苦报。但是他们想要解脱，所以通过折磨自己的方法，让这些业报尽快受完；当苦受尽了就能解脱。为什么他们要选择这样做呢？因为他们认为在轮回中一直执著欲乐，所以灵魂受到污染；现在通过折磨自己，让自己的体液干枯，灵魂才能够从身体得到解脱。所以他们用各种各样的方法来折磨自己。

苦行有没有用呢？苦行得到的结果是什么？在《中部·狗行者经》(Kukkuravatika sutta)讲到，当时有两个外道，一个是学牛的牛行者，名叫本那(Puṇṇa)，一个是学狗的狗行者，名叫谢尼亚(Seniya)，他们一起去拜见佛陀。

牛行者问佛陀：**“尊者，这位裸体狗行者谢尼亚是行难行者，他只吃放在地上的食物，他遵行这样的狗行已经很久了。他将投生哪里？未来如何？”**

佛陀说：“够了，本那，不要管这个，不要这样问我。”但他还是再三追问，于是佛陀直接回答说：**“本那，如果有人修习狗行圆满、充分，修习狗戒圆满、充分，修习狗心圆满、充分，修习狗仪圆满、充分，在他身坏命终后将投生为狗类。假如他有这样的邪见：‘我通过这些戒行、苦行、梵行，将生天或某类天。’这是邪见。本那，我说邪见者将会投生两种趣的其中一种：地狱或者畜生。本那，若成就狗行者将投生为狗类，失败则堕地狱。”**狗行者谢尼亚听了之后，痛哭流涕，于是也问及牛行者的未来命运，而佛陀也是给予同样的回答。(M.2.78-80)

所以，佛陀一针见血地说苦行是没有用的。我们的菩萨在证悟无上佛果之前也修了六年的苦行，最后菩萨得出的结论是“苦行无效”。

佛陀在讲第一篇经《转法轮经》时，开章明义地说：

“诸比库，有两种极端是出家人所不应实行的。哪两种呢？凡沉湎欲乐享受者，乃卑劣、粗俗、凡庸、非圣、无意义；凡从事自我折磨者，乃苦、非圣、无意义。诸比库，不近于此两种极端，有中道为如来所证正觉，引生眼，引生智，转向寂止、证智、正觉、涅槃。”(S.5.1081)

什么是中道呢？中道就是八支圣道。所以佛陀在他开

示的第一篇经里就否定了苦行，苦行是没有意义的。因此，认为折磨自己就是修行的观点属于戒禁取见。

(2)执取仪式。婆罗门教认为，通过祭祀可以生天，通过祈祷、念经、念咒等可以解脱。婆罗门教有三大纲要，即：1)婆罗门至上，2)吠陀天启，3)祭祀万能。他们认为祭祀是万能的，任何愿望都可以通过祭祀、火供或念经而达成。同时，婆罗门教认为“梵我”是宇宙万法的“本体”，是“大我”，灵魂是“小我”，“小我”回归“大我”必须祭祀，要举行各种仪式。因此，凡是婆罗门教徒的家中都有一盆火，叫圣火，他们每天要把各种食物、祭品丢进火里作火供(梵 agnihoma)，认为火神(梵 Agni)会把这些供物带到神那边去。除了火供，他们还要念很多经咒，要读诵吠陀经典，要邀请各种神，要赞颂神。婆罗门教-印度教有各种各样的神，教徒们有什么愿可以向神祈愿，并念诵相关的咒语。四吠陀经里有两部是专门讲咒语的，即：《夜柔吠陀》和《阿闼婆吠陀》。

作为一名婆罗门，从小就要学习各种咒语，熟习各种祭祀，所以婆罗门即是“祭司”或“咒师”，他们的主要职业是帮人举行祭祀，帮人祈福、消灾、消业障。佛陀说婆罗门教的这些仪式并不是修行的方法，不是导向解脱的方法。如果想投生梵天，要修禅定，而不是透过祭祀，祭祀是无用的，是戒禁取。

(3)**修定解脱论。**这也是一种外道邪见。佛陀在世时，有一部分婆罗门和很多苦行僧拥有很强的定力，他们在入定之后体验到非常微妙殊胜的快乐，于是认为禅那就是最终的解脱。现在印度还有许多苦行僧，据说他们的定力很强，可以一坐几个月不动。印度教六大派之一的瑜伽派，认为禅定是最高的解脱。该派有一部《瑜伽经》，把印度古代传承下来的修定方法进行整理，详细地讨论了如何修定，如何通过修定达到最终解脱的过程。在修定之前要自制，要持戒、净身、净心，介绍如何调姿势、调心、调呼吸，介绍如何入定，最终证得解脱。他们认为最高的解脱就是禅那，禅定就是涅槃。我们的菩萨在修苦行之前，也曾参访了两位当时的禅定大师阿腊拉·咖喇马(Āḷāra Kālāma)和伍达咖·拉马子(Udaka Rāmaputta)，这两位禅定大师就是持修定解脱论者。

以上这些都是和修行、解脱有关的邪见，叫做戒禁取见，用一句话来说是“非因计因，非道计道”。不是生天之因，执著为生天之因；不是解脱之道，执著为解脱之道，即错误的修行方法。如果想进一步了解佛陀在世时的各种邪见，《长部》第一经《梵网经》(Brahmajāla sutta)里列举了 62 种邪见，包括常见、断见等。该经也提到了当时的沙门、婆罗门从事祭祀、祭火、念咒、看相、占卜、算命等职业。在《长部·戒蕴品》里还有好几篇经都讲到佛陀

在世时那些形形色色的外道修行理论和修行方式。在《中部》里也提到很多修苦行的方法。如果有机会阅读巴利三藏，将发现古代印度外道的修行方法真是五花八门、千姿百态。

表 9：种种邪见

有身见——执我邪见	执取五蕴（身心）为我
	执取心识（灵魂）为我
	执取离蕴（本体）为我
常见	宿命论：命运由上天主宰
	神创说：神、上帝创造世界
	灵魂说：灵魂是生死的主体
断灭见	无因见：苦乐无因，偶然论
	无作见：作善恶无果报
	虚无见：人死归灭，无因果
因果错见	无因无果：虚无见
	有因无果：无作见
	无因有果：无因见
	邪因邪果：占相、风水、术数等
戒禁取见	执取苦行：自我折磨
	执取仪式：祭祀、祈祷、经咒等
	修定解脱论：禅定即涅槃

五、慢

现在将继续来学习也是属于贪因的另一个心所——慢(māna)。这里的慢并非快慢的慢，而是傲慢的慢。我们可以用很多形容词来描述慢，例如：傲慢、我慢、骄傲、自满、自大、自负等。

特相：骄傲。(uṇṇatilakkhaṇo)

作用：抬高自己。(sampaggaharaso)

现起：自负，自以为是。(ketukamyatāpaccupaṭṭhāno)

近因：邪见不相应贪根心。(diṭṭhivippayuttalobha-padaṭṭhāno) (Vm.483; Dhs.A.400)

慢被喻为好像是发了疯。

慢是看到自己的优点，放大自己的优点。慢往往表现为抬高自己，看不起别人，鄙视别人，轻视别人，看低别人。当自己与他人对比时，只看到自己的长处和优点，这是慢；或者看到自己不如别人，这也是慢。慢一般是由对比而生，但有时候也会对自己所拥有的东西感到傲慢。

从慢所执著的对象来说，可以分为几种：

1．对出身感到骄傲。比如在古印度，婆罗门为自己的出身感到骄傲，自称是梵天之子，从梵天之口而生，天生高人一等，是高等种姓，为自己的出身感到骄傲。在现代社会，虽然种族或阶级在有些国家已经不明显，但是人也会对自己的出身、自己的家庭背景感到骄傲，这也是对

出身的骄傲。有人认为我出生在文明国家，出生在受过教育的家庭，出生在富裕地区，看不起那些出身贫穷、比较低等的人，这就是对出身或对家庭感到骄傲。有时候孩子上学读书也会攀比：我的爸爸妈妈开名牌车来接我，你的家里只有普通车，或者你家连车都没有等等。这是对出身的优越感到骄傲，也属于慢。

2．对财富感到骄傲。有钱人会对自己所拥有的财富感到骄傲，说话都大声一点。没钱的人往往比较自卑，在某些场合甚至会感到羞耻。

3．对容貌感到骄傲。漂亮的人会对自己的容貌感到很骄傲，看不起那些丑陋的人；长得高的人看不起长得矮的人，长得白的人看不起长得黑的人，许多明星、歌星对自己的容貌感到自豪，感到骄傲，这是对容貌感到骄傲。

4．对学识感到骄傲。读过书的人会看不起没有读书的人，有才华的人看不起没有才华的人，有智慧的人看不起没有智慧的人，这是对于学识的骄傲。

因为骄傲，所以看不起别人，看轻别人，看低别人。这种心会把自己抬高，把别人贬低。所以慢的果报就是以后被人看不起。

慢还有很多表现，例如我慢、胜慢、过慢、卑劣慢、狂慢、增上慢等等。

我慢(asmīti māna)：执著于自我——我的色、我的受、我的想、我的行、我的识，或者我的出身、我的财富、我

的容貌、我的才华、我的学识等方面，对自己感到骄傲。

胜慢：即使别人和你同等，你也会盯住别人的缺点，而只看到自己的优点。许多人都有这样的习气，喜欢用放大镜去看别人的缺点，而用柔光镜来看自己的缺点。很容易放大别人的一点点过失、缺点，并对自己产生自我满足感。对自己的缺点却喜欢原谅自己，认为这个没有什么，用柔光镜看自己的缺点，用放大镜看自己的优点。一般人很容易对自己感到骄傲，喜欢自己抬高自己。即使大家水平相当，能力差不多，但是也习惯性地去看别人的缺点，也习惯性地看自己的优点，这是胜慢。

卑劣慢：又作卑慢。和别人对比时，认为自己优于别人，比别人好，比别人优胜，这是慢；认为我和其他人同等，这也是慢；认为我不如别人，这也是慢，这种慢称为卑劣慢，即自卑。比如出身不如别人，或者财富不如别人，或者容貌不如别人，或者学识不如别人，对自己的出身、财富、容貌、学识等感到自卑。在自卑的反面，一个人往往会表现为自尊心特别的强，和这种人讲话要特别小心，要不然很容易伤害到他。比如那些出身低贱的人，他们在公众场合说话常常会特别大声，因为他们想要表现自己。那些读书少的人，他们在公众场合反而喜欢表现自己，显示出自己懂得很多。为什么呢？因为他们怕给别人看到自己的不足之处，所以会有这种反常的表现。这种人的自卑心非常强，即使稍微说错了话，甚至只是无意，他们也会

记仇。所以我们要对他们表示尊重，因为他们的自卑心很强，反过来慢心也很强。

傲慢通常会造成自我膨胀，使一个人看不清自己的真实面目。他看到的只是自己的优点，而看不清自己的缺点，或者会掩饰自己的缺点。傲慢往往会表现为好胜心特别强，喜欢和人攀比，怕输人一等，什么东西都要好胜，什么东西都想要出人头地。喜欢表现出自己受人尊重，表现出自己有教养，表现出自己有才华，不甘人后。如此，人的傲慢在无形中越来越膨胀，越来越严重。

慢心很容易生起。一旦和人家对比，看到比别人好就生起慢心，看到比自己好又生起慢心。人与人之间的对比往往是慢心在作怪，由于不如理作意，喜欢以自我为中心，紧紧地抓住一个“我”不放，所以说慢属于贪，与贪相应，因为它牢牢地抓住一个“我”。因为有我，所以有我和他人对比，我比人胜，我和他人平等，我不如人，慢心就这样生起。慢心也很容易转为瞋恨，慢心重的人，瞋恨心也重。为什么呢？因为这个看不惯，那个也看不惯。慢心强的人也喜欢批评，这个人不对，那个人不对，只有“老子天下第一”。

贪、邪见和慢三种心所属于贪因心所，它们只会生起于贪根心中。

第9讲 不善心所（二）

在前一讲学习了不善心所。不善心所可以分为4种遍一切不善心心所，以及 10 种杂不善心所。大家已经学习了4种遍一切不善心心所，它们分别是无明、无惭、无愧以及掉举。之后又学习了3种贪因心所：贪、邪见、慢。

一、瞋

下面再来讲另一个不善心所——瞋(dosa)。瞋包括内心各种程度的对抗，它可以强烈到盛怒之下拿刀拿枪杀死一个人，或者毁灭一个家庭、一个民族、一个国家。轻微的包括烦躁、担心、紧张、忧愁，都属于瞋。瞋的巴利语为paṭigha，是排斥的意思。因此，并非只有生气或愤怒才是瞋，只要心厌恶、排斥、抗拒所缘，都属于瞋(dussanti tena, sayaṃ vā dussati, dussanamattameva vā tanti **doso**)。

特相：粗暴，犹如被打的毒蛇一般。(caṇḍikkalakkhaṇo pahaṭāsīviso viya)

作用：扩散，犹如中毒；或者燃烧自己的依处，犹如森林大火。(visappanaraso visanipāto viya, attano nissaya-dahanaraso vā dāvaggi viya)

现起：损害，犹如敌人获得机会。(dūsanapaccupaṭṭhāno laddhokāso viya sapatto)

近因：瞋怒之事。(āghātavatthupadaṭṭhāno) (Vm.485; Dhs.A.413)

瞋心一起，有如毒药般扩散，伤害自己的身心。生气首先受害的是谁？是自己！因为低落的情绪能伤害人的身体。经常生气、发怒的人容易患各种各样的疾病。1995 年有篇医学刊物上报导说：有人曾经对生气对人体免疫系统的影响作过调查，结果发现被调查者只是生气五分钟，他们的免疫系统下降达到 6 个小时之久。所以生气对身心的杀伤力是很强的。从医学上来说，当人生气的时候，内脏会分泌出一种毒素，是对身体有害的分泌液。从阿毗达摩的角度来说，瞋心是一种很低劣的心，它会产生无数的心生色法，这些心生色法可以烧毁身心，伤害我们的依处，使身体免疫力下降，容易得病。

瞋心不但会伤害自己的身心，也会伤害到他人，既损害自己的利益，也损害他人的利益。如果你在家里发脾气，摔东西，自己毁了自己的东西。当你在骂别人的时候，别人还没有受你影响，你自己已经在伤害自己了。世间上的仇恨、凶杀、斗争、战争，都是由于瞋心而引起的。瞋是心对所缘的粗暴反应，是伤害自己与伤害他人的破坏性因素。因此，瞋心是百害而无一利的。不管是强烈的生气、愤怒、憎恨，还是紧张、担心、忧愁，这些都没有用。当

这些心生起的时候，它必定是不善的，而且伴随着的受一定是忧受。

瞋与贪相对。贪是心黏著对象，想要得到、拥有、执著对象。瞋正好相反，是心排斥对象，抗拒对象，甚至想要毁掉对象。产生瞋的所缘非常普遍，心可以对任何一样东西生气。从一般情况来说，引起瞋心的所缘通常是不可爱所缘，但是当一个人心生排斥时，对任何的所缘，即使是可爱、极可爱所缘，都可以产生排斥。我们平时所看到的、听到的、嗅到的、尝到的、觉知到的都是所缘。所接触到的所缘的好或坏，与我们过去的业有关系。不善业成熟，接触到的是不可爱所缘；善业成熟，接触到的是可爱所缘。虽然我们因为善业而幸运地投生为人，但是过去所造的那些不善业在生命期间也会不断地成熟，所以我们每天都可能会遇到不如意、不满意的事情。正因如此，这个世间是不圆满的。我们每天都会遇到各种各样的对象，如果不好的东西碰触到身体的时候，心的反应往往是觉得它不好，是不可意、不可爱所缘，由于不如理作意，速行心就生起排斥、抗拒。比如看到丑陋的人、低贱的人，或者自己不喜欢的人、讨厌的人、冤家、仇敌，或者听到噪音、难听的声音，别人骂你、批评你、诅咒你、中伤你等声音，或者手割伤、碰伤、撞伤，或者头痛、牙痛、肚子痛等各种病痛，这些都是眼、耳、鼻、舌、身所体验的不善果报。当它们撞击根门时，心排斥、抗拒这些所缘，瞋心就这么

生起。

即使体验到极可爱所缘，只要不如理作意，心也会排斥、抗拒。如果基督徒见到佛像，他们是喜欢还是讨厌？缅甸的仰光大金塔是我们佛弟子的圣地，但是在缅甸有很多穆斯林，他们看到大金塔就恨不得把它炸掉。又如 2001 年，阿富汗的塔利班政权把巴米扬大佛炸掉了。因此，对好的所缘与不好的所缘，只要如理作意，都能够生起善心。但是只要不如理作意，都会生起不善心。只要心排斥所缘，生起的就是瞋心，就会感到厌恶、讨厌、烦燥、厌烦。

瞋心还能够不断地纠缠下去，不断地加深。遭受别人伤害、冤枉、委屈时，很容易引发仇恨，跟他过不去，以牙还牙；结果对方又跟我们过不去，于是形成恶性循环，现在你整他，之后他又来整你。即使你现在把他杀死，下一世他还是会来杀你，冤冤相报何时了？！仇恨就是这样来的，了无尽期！

在这里讲一个互为仇家的故事。很久很久以前，有个富家子弟在少年时代父亲即去世了，他继承了田地、房屋等家产，并自己一人完成所有的工作来赡养母亲。后来，他在母亲的再三催促并安排之下，娶了妻子，可是这个女人不能生育。他的母亲又再三吩咐他另外娶个喜欢的女子以接续香火。做妻子的听到母子俩的对话，心想："为人子女，不能违背父母的命令，如果他真的另娶妻室，我就只

有做奴婢了，倒不如我自己去帮他物色个女孩娶回来。”于是，在做妻子的周旋之下，富家子娶了个小妾。

不久之后，这个小妾怀孕了。做妻子的心想:“如果她生了儿子或女儿，她就将成为这个家庭的女主人。只要她没有小孩，就能维持现状。”于是暗中在给小妾送去的粥饭中下了流产药，导致她流产。不久，小妾又有了身孕，结果还是被做妻子的弄流产了。

当小妾第三次怀孕时，瞒着不让做妻子的知道，但后来还是被发现，并且在小妾临盆前下了堕胎药。由于临盆前很难堕胎，导致小妾的下体产生剧痛而横卧着。在奄奄一息之际，小妾发毒誓道:“你灭绝我，你把我娶过门却三次灭绝我的孩子，现在连我也要灭绝。从今以后，我死了变成亚卡也要吃掉你的孩子！”结果这小妾死后，投生为该户人家的一只母猫。那富家子大怒，把他妻子抓住后，绑住手脚痛打，骂道“你让我家断子绝孙”，结果把她打死了，并投生为他家的一只母鸡。

不久，那只母鸡下了蛋之后，母猫跑过来把蛋吃掉，第二天、第三天都是这样。这只母鸡想:“它三次都把我的蛋吃掉了，现在连我也将被吃掉。”于是发誓:“我从今死后，下世也同样要连孩子一起把它吃掉！”结果死后投生为森林中的一只母豹，而那只母猫死后则投生为母鹿。那只母鹿三次所生的小鹿都被母豹吃掉了。母鹿在临死前发誓:“它三次都把我的孩子吃掉，现在连我也将被吃掉。我

从今死后，下世也同样要连孩子一起把它吃掉！”结果死后投生为母亚卡(yakkhinī)，而母豹死后则投生为沙瓦提城一户人家的女儿。

到了适婚年龄，该女子嫁给一户人家，不久有了身孕。那个母亚卡变成她好友的样子走进她房间，假装成要看胎儿的样子，进入她腹中把胎儿吃掉后跑了。第二次怀孕时，又同样把胎儿吃掉了。在第三次有身孕时，她心惊胆战地对丈夫说:“夫君啊，这里有个母亚卡把我们的两个孩子吃掉后跑了，现在请把我送回娘家生产吧！”

当她回娘家生产时，母亚卡又找上门来。当得知她已回娘家生产时,母亚卡咬牙切齿地说:“无论你走到哪里去，我都不会放过你！”并朝城市的方向走去。

话说小两口在娘家生产并给婴孩命名之后，抱上婴儿走上了回家的道路。当他们走到揭德林给孤独园的水池边时，那女人把孩子交给丈夫，然后下池中洗澡。在丈夫下池洗澡时，她则站在池边给婴儿喂奶。就在此时，她看见母亚卡正朝自己的方向走过来，吓得大声地对丈夫喊道:“夫君，快过来，就是这个亚卡！快过来，就是这个亚卡！”见到丈夫一时无法前来，她抱着孩子转身朝寺院的方向拼命跑去。

那时，佛陀正坐在人群中间说法。她把婴儿放在佛陀的脚背上，磕头哀求说:“尊者，我把他交给您，请您救救我孩子的命！”那个母亚卡也追赶到给孤独园，却被住在

门厅名叫善意(Sumana)的守护天人挡住不让进。佛陀对阿难长老说:“阿难，去，把那母亚卡喊过来。”当那女人看见母亚卡走过来，害怕地说:“尊者，她来了。”佛陀说:“你不要作声。”并对那母亚卡说:“你为何要这么做呢？如果你们没有来到我跟前，就会像蛇和貂、乌鸦和鹰一样，没完没了地互相结怨成为仇敌。你们为什么要用仇恨对待仇恨呢？唯有用不结怨之心来对待瞋恨，才能平息你们之间的怨恨。”于是说了以下的偈颂：

“任何时于此，不以怨止怨，

以无怨止息，此亘古常法。”

接着，佛陀对那个做母亲的说:“把你的小孩交给她。”那女人说:“尊者，我害怕。”佛陀说:“不用怕，不会因此而伤害你的。”于是她把孩子交给母亚卡。母亚卡接过婴儿，亲吻、拥抱后交还给他母亲。从此以后，她们两人的仇恨就这样消解了。(Dhp.A.5)

因此，我们应当用慈爱、理解、尊重、包容来平息人与人之间的怨恨。当别人对你不好的时候，如果你以牙还牙、以毒攻毒，只会增加对方对你的不满与仇恨。不要认为对方永远是不对的，自己始终都是有理的，都是对的。即使真的是这么样，那也只是着眼于现在。放眼过去，其实很多事情都是有因缘的。

佛陀从来都不曾产生过任何一念伤害他人之心，然而，

自从他成佛以来，毁谤、中伤、诬蔑他的事情却从来没有停止过。好像金佳马那维咖(Ciñcamāṇavikā)假装大肚子，在大众面前公开诬陷佛陀说:“大沙门，你只知道为众人说法，满口甜言蜜语。我因你而怀孕，现在快要分娩了，你却从来不关心一下我们的胎儿。”(Dhp.A.176)

还有一个叫做马甘迪亚(Māgaṇḍiyā)的女人，她父亲看上佛陀，认为只有佛陀才配得上他的女儿，因为他的女儿长得非常漂亮。她父亲把她介绍给佛陀，但佛陀却说：

“见了爱.不乐和贪[8]，也对性爱无意欲，

对此充满屎尿物，连脚也不想碰她。”(Sn.841)

马甘迪亚听了，开始仇恨佛陀:“如果他不要我，就直截了当地说不要，还要骂我是充满屎尿之物，连脚也不想碰一下。我要找一个拥有身份、领土、财富、名望和青春的丈夫，再来对付这个沙门果德玛！”后来，她嫁给高赏比国(Kosambī)的伍迭那王(Udena)，做了王后。当佛陀去到高赏比的时候，她雇人到处散布谣言，中伤、辱骂、毁谤佛陀。(Dhp.A.21-23)

又如臭名昭著的迭瓦达答，大家知道为什么迭瓦达答老是要和佛陀作对吗？迭瓦达答原来也是个修行人，他也曾积累很多世的巴拉密，但就是为了一件小事而开始怀恨

[8] 爱(Taṇhā)、不乐(Aratī)和贪(Ragā)是魔王的三个女儿，据说长得极其美丽。

菩萨。

故事发生在距离现在五个大劫以前，我们的菩萨投生为收古董的商人，当时的迭瓦达答也投生为收古董的商人。他们两人都住在同一座城市，每天随身携带着首饰、装饰品等，穿街走巷到处叫卖："要装饰品的来呀！要买珠宝的来呀！"如果客户家里有古董、珍宝，他们就进行收购。他们是做这行生意的，同行生意往往容易成为冤家死对头。

话说那个时候，有一个曾经是非常富有的家庭，后来由于家门败落，现在只剩下祖孙两人相依为命。她们贫穷得只能受雇于人，做人家的奴婢。当时的迭瓦达答在那边叫卖时，被小孙女听到了，吵着她的祖母说："奶奶，奶奶，我要装饰品。"奶奶说："乖孙女啊，我们很穷，哪里有钱买得起装饰品呢？"孙女说："我们房间里不是有一个茶碗吗？"于是做祖母的就叫当时的迭瓦达答进来，拿出那个茶碗。由于迭瓦达答专门做古董这一行，识货，他拿过茶碗，觉得有点像金碗，再仔细端详，发现碗底有个印章，知道这的确是个非常值钱的黄金碗。但是当时他产生一个不好的念头："我要不费分文得到这个金碗。"于是装模作样说："这个破茶碗根本就不值钱！"并把那个金碗往地上一丢，扬长而去，他希望老奶奶会说："来来来，便宜卖给你。"

迭瓦达答假装出去之后，正好我们的菩萨过来了。小孙女对奶奶说："刚才那个商人态度很恶劣，但这个人看起

来很优雅，言语柔和，也许这个碗能卖上好价钱。”于是请菩萨进去。菩萨坐下来，一看这个茶碗，知道它是个非常昂贵的金碗，必定是以前家里富有时留下来的。菩萨说：“你这个茶碗价值十万金，但现在把我身边所有的东西给你，都不足以收购你这个金碗！”老奶奶说：“刚才那一个货郎说我这个茶碗根本不值钱，还丢在地上扬长而去。”菩萨说：“不是，不是，你这个金碗确实很值钱，我真的不敢收购。”老奶奶见到他为人憨厚，于是说：“我愿将这个金碗送给你，随你给我任何东西都可以。”于是菩萨把他身上的五百钱以及价值五百金的物品全部给了她们祖孙俩，并把一条肩饰项链挂在小孙女的手臂上，只留下八文钱以及一把秤——自己谋生的家当，然后急急忙忙地跑到河边。因为他要渡过一条河，坐渡船需要八文钱。他对船夫说：“你赶快把我载到河那边去。”于是他拿着那个金碗和秤过了河。

话说迭瓦达答不死心，还想找那个老奶奶看能不能再压压价。当他回去时，小孙女指着他说：“你这个人真不老实，我的金碗很值钱，你竟然说它一文不值。”他问：“那个金碗在哪里？”“刚刚有个正直的商人以千金收购走了。”迭瓦达答听了，气得简直要发疯，开始神志不清，衣服从身上掉落下来，他拿着秤子当棍棒，一路追到河边。那时菩萨已经到了河中央，迭瓦达答站在岸边大叫：“船夫，你给我回来！”菩萨说：“不要理他，赶快走，不要掉头！”

迭瓦达答看到菩萨的船逐渐远去，悲愤交加，发毒誓道:“我生生世世都要杀死你！”结果就在河边口吐鲜血，心脏爆裂，一命呜呼。(J.A.1.3; Ap.A.82)

从那个时候开始，他生生世世都与我们的菩萨作对，一直到我们的菩萨最后一世已经成佛，迭瓦达答的仇恨还没有完了。现在迭瓦达答在哪里呢？在无间地狱！

所以，瞋恚心不仅能使一个人偏离正道，而且还横生痛苦。对方已经不再有烦恼了，不会再有痛苦了，你还是满腔的怒火与仇恨。伤害的是不是你自己？所以瞋恨心真的很可怕，真的不可取！

要解决瞋恨有很多种方法。

第一，忍。佛陀在《教诫巴帝摩卡》中教导说：

“忍耐是最高苦行，诸佛说涅槃最上；

恼他实非出家人，害他者不是沙门。”(Dhp.184)

要学习忍耐，不要互相伤害。忍是作为菩萨要修习的十种巴拉密的一种——忍耐巴拉密(khantī pāramī)。忍，巴利语 khantī，有人错误地理解成“忍辱”。忍受别人的污辱，这是一种忍。但是，khantī 有安忍、容忍、容受、容纳、接受的意思，不仅处于逆境需要忍耐，顺境也需要忍耐。好的不好的都要承受，承受叫做忍。对于好的、不好的，都敞开心怀去接受、容纳，这就是容忍，就是包容。

当别人对我们不好的时候，遇到不好所缘的时候，都

要容忍。佛陀在《中部•锯喻经》(Kakacūpama sutta)中说：

“诸比库，即使有盗贼、劣行者用双柄的锯子锯截[你的]肢体，若对此生瞋恚意者，他就没有遵行我的教导。” (M.1.232)

我们看了《本生》中菩萨积累忍耐巴拉密的故事，真的令人感动。我们的菩萨对别人的中伤、伤害、残酷、无情，都能坦然容忍。但是我们却可能为了一点点人际关系的紧张就耿耿于怀，跟人家过不去，跟自己过不去，这怎么自称学佛呢？想要行菩萨道，就要好好地向菩萨学习！

《本生》里收录了很多关于容忍的故事。在这里讲一个“大猿本生”(Mahākapijātaka)的故事。过去很久以前，有个农夫正在田里耕作时，放在一边的牛吃着草逐渐走进森林中。当他收拾农具时发现牛不见了，于是也走进森林寻找，结果却走失了方向。他挨着饿在森林中游荡了七天，后来爬上一棵树吃果子时却不小心滑落并摔下悬崖，在悬崖底熬了十天。那时，我们的菩萨投生为一只大猿猴，它正在吃果子时看见了堕崖人，于是奋力把他救了上来。当它把农夫救上来时已经精疲力尽，倒头睡着了。农夫看见大猿睡着了，拿起一块石头猛砸它的头部。大猿从剧痛中醒过来，不但没有计较他对它的伤害，还跳上枝头对农夫说:“朋友，你在地上走，我在树上为你开条路。”于是农夫顺利地走出了森林。这个农夫就是迭瓦达答的前生，他这样忘恩负义、恩将仇报地对待菩萨，后来患了麻风病，

并且在当生变成长得像鬼一样的畸形人。(J.A.516)

这就是我们菩萨圆满巴拉密的事迹，看看菩萨如何对待中伤他、伤害他的人。因此，我们要用忍耐来解决仇恨。

第二，慈爱。佛陀在《增支部 •美奇亚经》(Meghiya sutta)中说：**“要断除瞋恨，应修习慈心。”**(A.9.3) 慈爱是祝愿他人快乐，祝愿他人幸福。慈爱是一种非常高尚的心态。在瞋恨的时候，心烦躁的时候，应当修习慈心，培育慈爱。通过培育慈爱，瞋恨就能消失。在《增支部》中，佛陀教导沙利子尊者，学会发现别人的优点，也可以止息瞋恨心。平常要多看别人的优点：如果别人的身体行为不好，可发现他在语言方面的优点；如果别人的行为和语言都不好，可发现他的心地还好。总之，只要别人有那么一点点的优点，就注意他的优点。通过发现别人的优点，不作意缺点，也可以止息怨恨，止息对别人的讨厌。

第三，思惟业果法则。要培养业果智：别人为什么会加害我、中伤我？为什么我会无端端地受委屈？有这样的结果不可能没有原因，这也是自己过去造下的，现在只是在承受而已。这样思惟的话，就能打开心胸、敞开胸怀承受逆境。任何恶业的果报终有消尽的一天，即使一个十恶不赦的人堕落地狱受苦，也终有苦尽的一天；我们受人中伤，也终有一天会终尽。可怕的是在受到别人中伤时，

我们也跟他过不去，这样的话只会加重彼此之间的怨恨。即使现在的果报受完了，但是你又在重新造作新的不善业，以后还是要继续受苦的。

第四，维巴沙那。在修维巴沙那阶段，可以观照瞋恨心，然后再查看是谁在生气。并没有一个所谓的“我”在生气，也没有一个所谓的“人”被你恨着，它们只是一堆刹那刹那生灭的名色法而已。由于习惯性的不如理作意，不断地重复，所以才会对一个人耿耿于怀。你排斥、讨厌、憎恨他，对他生气、发怒，到底是对他的头发生气？还是对他的体毛生气？还是对他的指甲生气？还是对他的牙齿生气？是对他的头生气？还是对他的手生气？其实，对方也只是一堆刹那生灭的名色法而已。

在修观的阶段，也可以用究竟法来分析所谓的瞋恚。见到了究竟法，就见不到能骂的人，见不到被骂的人，骂人的声音其实只是吹过的一阵风而已，哪里有所谓的骂人。但如果给概念法套住，就有你我他，有在骂的他，有被骂的我；因为你被人骂，所以生气，这就给那些声音套住。拥有了观智，可以用分析法来分析，观照那个“在骂的人”其实只是一堆名色法而已；名色法极快速地生灭，一秒钟之前在骂的人，和一秒钟之后在骂的人已经完全不同了。如果你一直抓住过去的那些话语不放，执著那些话语是真实的，当然容易生气。你也应观照自己的瞋恨心，它也是

很快地生灭着，也是无常、苦、无我的。

同时，也可以分析伤害的方式不能成立。例如：问问自己为什么生气？因为他骂我。他什么时候骂你？他骂你的时候只是语表和声音。假如他只骂你一分钟，但你却可能因此而生他的气一天、一个月、一年，甚至一辈子。用观智的方法来观照，会发现生气其实很可笑。当你跳出是非的圈子，再用智慧来看过去的所作所为，会觉得自己很好笑。所以，可以用观智来镇伏瞋恚，用如理作意来镇伏瞋恚。

第五，不来道。平息瞋恨的方法很多，最好的方法当然是证得第三道——不来道(anāgāmī magga)。证得第三道之后就没有一切的瞋恨心，那时将不再悲伤，不再哭泣，不再紧张，不再害怕，不再担心，不再忧愁。就像佛陀般涅槃的时候，那些已经证得三果和四果的圣者面对恩师的逝世，他们只是在思惟:“诸行无常，会合必定有离。要让存在的永恒常住，那是不可能的事。”即使圣者面对自己的恩师去世，他们也会作无常想，而那些流泪、哭泣者，都是凡夫、初果和二果圣者，三果与四果圣者的心是平静的。因此，大家想要完全去除瞋恨，要努力禅修直到证得第三果。

二、嫉

接着讲另外一个心所——嫉(issā)。嫉是嫉妒(issāyanā **issā**)。嫉也是属于瞋因的一个心所。

特相：嫉妒他人的成就或所得。(sā parasampattīnaṃ usūyanalakkhaṇā)

作用：不喜欢他人的成就。(tattheva anabhiratirasā)

表现：厌恶他人成就的状态。(tato vimukhabhāva-paccupaṭṭhānā)

近因：他人的成就。(parasampattipadaṭṭhānā) (Vm.486; Dhs.A.413)

见到别人得到东西，而自己没有，内心就酸溜溜的；见到了别人得到的东西多，而自己少就酸溜溜的，这叫嫉妒，也就是一般所说的吃醋。见到自己喜欢的人对别人好，感觉不是滋味，这是嫉妒。嫉妒首先伤害的是自己，同时也会伤害自己的对手。因为嫉妒，才有所谓的争风吃醋，有所谓的情杀。由于嫉妒，就会去整一个人，踩一个人，暗地里伤害一个人，暗箭伤人。好像在一家公司里，如果别人比你有才华，比你有能力，或者得到上司的赏识，你就会因此而嫉妒，想方设法把他拉下来，甚至为了达到目的而不择手段。虽然他从来没有得罪过你，只是由于他比你优秀，比你强，你就一定要把他搞下来。

见到别人得到，你妒嫉；见到别人得到比自己多，你

妒嫉；见到别人比你有钱，你妒嫉；见到别人长得比你漂亮，你妒嫉；见到他对别人好，你嫉妒。因嫉妒而引发的争斗在远古以来就已经存在了。只要有人，就会有斗争；只要有对比，就会有斗争；只要有嫉妒，就会有斗争。嫉妒会使人造作很强的不善业，嫉妒会中伤一个人，甚至还有可能杀害人。所以，妒嫉也是杀伤力很强的心所。

三、悭

悭(macchariya)。悭，即悭吝、吝啬(maccharabhāvo **macchariyaṃ**)。

特相：隐藏自己的已得的或应得的成就。(laddhānaṃ vā labhitabbānaṃ vā attano sampattīnaṃ nigūhanalakkhaṇaṃ)

作用：不能容忍与他人共享它们的状态。(tāsaṃyeva parehi sādhāraṇabhāvaakkhamanarasaṃ)

现起：吝啬，或者痛苦、难受。(saṅkocanapaccupaṭṭhānaṃ, kaṭukañcukatāpaccupaṭṭhānaṃ vā)

近因：自己的成就。(attasampattipadaṭṭhānaṃ) (Vm.487; Dhs.A.413)

有人可能会问：不是说悭贪、悭贪，悭应该属于贪才对，为什么属于瞋呢？我们来分析一下就知道。比如说这件东西是属于你所有的，你捨不得给别人，这是贪。当别

人向你索要这件东西的时候，你不想和他分享，讨厌他，这属于瞋。贪是你对这件物品的贪著，唯有别人想要和你分享，或者想要得到这件物品的时候，你对此感到厌恶，这时的心理就是悭。所以悭和贪还是有区别的。

好比你正在享受美食，此时有个朋友走过来。你喜欢自己的美食，这是贪；当你对你的朋友也想分享食物而感到厌恶，这是悭。唯有别人想要得到自己的东西，你不想和他分享，不能容忍与他人分享自己的所有，这才是悭。如果自己希望拥有或占有对象，这属于贪。悭和贪之间的区别是这样的。因此，悭在阿毗达摩里属于瞋因的心所。

四、恶作

还有另外一个心所是恶作(kukkucca)。恶作即追悔、后悔，即对曾经做过的坏事感到后悔。(Kucchitaṃ kataṃ kukataṃ. Tassa bhāvo **kukkuccaṃ**)

特相：事后懊悔。(taṃ pacchānutāpalakkhaṇaṃ)

作用：对已做或未做的感到懊恼。(katākatānusocana-rasaṃ)

现起：懊悔。(vippaṭisārapaccupaṭṭhānaṃ)

近因：已做的或未做的事情。(katākatapadaṭṭhānaṃ) (Vm.488; Dhs.A.413)

恶作是对自己做了不应该做的事情，在想起来时感到悔恨、后悔；或者应该做的事情没有做，应该说的话没有说，之后想起来感到后悔，心里对过去的事情感到悔恨，悔恨当时自己为什么不这样做，当时为什么不这样说，当时自己为什么要这样做，当时为什么要这样说。

后悔也是一种不善业，这种业会把原先所做的不善业不断地重复、不断地加强，甚至后悔所造下的不善业比所悔恨的行为本身还更强。例如你刚才不小心说错了一句话，其实说过了就算，但是你每想一次就悔恨一次，再想一次又悔恨一次，这样不断地重复，不断地加重。心中老是惦记着后悔的事情，每想一次心里悔恨一次，再想一次心里再悔恨一次，这样一次又一次地造作瞋恨心。特别是一个人在临终的时候，如果想起了自己曾对不起别人，或者曾经做过一件不好的事情，往往会堕落到恶道，甚至堕落到地狱。

佛陀在世的时候，玛莉咖夫人(Mallikādevī)是高沙喇国(Kosala)巴谢那地王(Pasenadi)的王妃。玛莉咖夫人是一位很有智慧又善良的女人，她使巴谢那地王成为佛陀的弟子，而她自己是一位虔诚的佛弟子，一位乐善好施的善女人。每一位佛陀住世期间都只有一次无比布施(asadisadāna)，在我们佛陀时代的无比布施是玛莉咖夫人出的主意，她使巴谢那地王成功地赢得了。

当时，沙瓦提城(Sāvatthī)的市民和国王争相供养佛陀，进行比赛供养，不相上下。最后玛莉咖夫人出了个主意，成功地举办了一次即使全国人民集资也无法比拟的大布施。她吩咐准备五百把大白伞盖，让五百头大象站着举在五百位比库的头上。又准备一个大帐篷，在帐篷中间摆设着十艘装饰华丽的红金船，并在每两位比库中间安排一名王族少女，站着为比库们扇扇子，其他的王族少女则不断地往船里投香和青莲花。这是只有国王才有能力办到，其他平民百姓是无能为力的。因此，在我们的佛陀住世时期，仅有的一次无比布施就给巴谢那地王和玛莉咖夫人赢得了。可想而知玛莉咖夫人做了很多善事。(Dhp.A.177)

但是有一次她做了错事。有一天，玛莉咖夫人进入浴室洗完脸后，正弯着腰洗脚。她进入浴室的时候，她的一只爱犬也一起跟了进去。当它看见她弯下腰，于是扒在她身上并发生不正常的行为，而玛莉咖夫人也站着没有阻止它。结果这一幕给巴谢那地王透过浴室的窗子看到了。等玛莉咖夫人出来之后，巴谢那地王恶狠狠地问:“贱人，你为什么要做这样的事情？”她说:“大王，我做了什么事情？”“你和狗一起交配。”她说:“大王，我没有！”“我亲眼看见的，我无法相信你，你个这贱人！”夫人撒谎说:“大王，无论谁进入这间浴室，从这个窗口望进去，一个人就会变成两个人。不信的话，请你进去浴室，由我从这个窗口来看。”国王有些昏庸，听信她的话并进入浴室，

她站在窗口外看，之后她说:“大王，你怎么这么愚蠢，怎么可以和一只母山羊一起做那种事情？”巴谢那地王说:“爱妃，我没有！”“我亲眼看见的，我无法相信你！”于是巴谢那地王想:“看来这间浴室的确怪怪的，进去后一个人会看成两个人。”也就相信了玛莉咖夫人的话。因为巴谢那地王和玛莉咖夫人两人都没有证得初果，都还是凡夫，所以玛莉咖夫人还会说谎。

玛莉咖夫人因为和狗做了那种事情，又欺瞒了她的丈夫，心想:“我欺瞒了这位昏庸的大王，我做了恶业，并说了不真实的谎话。导师将会知道我所做的恶业，两位上首弟子和八十位大弟子也将会知道,哎,我犯了严重的错误!”开始为此事耿耿于怀，一想到就感觉到悔恨，但又羞于启齿。在玛莉咖夫人临终的时候，她没有想起她所做的大善业，却惦记着这件恶事，结果死后投生到地狱里去。她为什么会投生到地狱呢？因为在临终时想起了她所做的恶业，生起后悔之心。因为她临终时生起的是不善心，所以堕落到地狱中去。

巴谢那地王很爱他的玛莉咖夫人，在她去世后，他被强烈的悲伤所征服，无心处理朝政。他处理完玛莉咖夫人的后事后，来到给孤独园，想问导师他的爱妃投生到哪里。佛陀用神通让他忘了前来的目的，只是向他说法，听得他很欢喜。但是等他一回到王宫的时候，他才想起来:“我要去问我爱妃玛莉咖的投生之处，怎么走到导师跟前却忘了

问呢？我明天再去问。”当他第二天前去问时，佛陀又让他忘了，使他想不起来，并向他说法，听得他很高兴，等回到王宫时才想起来。这样连续七天想去问，结果都忘了。到了第八天，由于玛莉咖夫人生前做过很多善事，当她这种不善业的果报已经消尽了，于是从地狱死后往生到喜足天(Tusita)。

为什么导师要让巴谢那地王忘记他前来的动机呢？因为他还是凡夫，他极爱着玛莉咖夫人，一旦听到她堕落地狱的消息，他会对佛教完全失去信心并生起邪见："像她这样拥有信心的人也会堕地狱，我还要做布施干嘛？”所以佛陀在七天内都让他忘记前来的动机。

到了第八天，佛陀来到巴谢那地的王宫前托钵。国王听见导师来了，很高兴地外出迎接，拿着佛陀的钵进入王宫。在供养佛陀饭粥后，巴谢那地王问："尊者，我想问玛莉咖夫人投生到哪里去了？”佛陀说："大王，她现在投生到喜足天了。”巴谢那地王满意地说："尊者，她不投生到喜足天，还会投生到哪里去呢！再也找不到像她那样的女人了，只要有床座等物品，她就会说：‘明天我要把它供养给如来。’她除了准备供养的事情之外就再也没有其他的事了。”(Dhp.A.151)

这是在临终时由于后悔而堕地狱的故事。因为玛莉咖夫人曾做了很多善事，所以她堕落地狱就好像弹球一样，把球一拍很快就反弹上来。

因此，做了对不起别人的事情就道歉，道歉后就不要再把它惦记在心里。我们经常要想好的事情，特别是要忆念所做过的善事。

中国有一种传统的做法和佛陀的教法有点不同，也就是做了不好的事情要把它记下来，然后慢慢改正。它的目的虽然是好的，但假如处理欠妥的话，会变成一直在惦记着所做的那些不善事。当你在惦记着所做的恶事时，你的心里又再造作一番。所以做了不好的事情，应该赶快用如理作意去改正它，然后下决心不再做。经常想着自己曾做过的善事，并且为这些善事感到高兴，感到欢喜，感到满意，那就有如把这些善事重新造作一番。从业果法则来说，我们要对自己所做的善事感到满意，对自己所做的不善事要速速改正，改正后就不要经常惦记着它。在临终的时候，如果想着自己的善业，或者有亲戚朋友在身边提醒曾经做过的善事，甚至把所做的善事列成表格来宣读。如果临终者对自己所做的善事感到满意，记挂着曾做过的善事，那时生起的心就是善心、欢喜心，临终时生起善心能投生到善趣。对我们的亲戚也一样，在他们临终的时候要赞美其善行，赞美其善德，让他记起曾做过的善事。我们要提醒他，让他因回忆这些善业而投生到善趣。临终的时候，不要惦记自己曾做过的不好事情，特别是耿耿于怀的坏事。只要临终一念阴差阳错，结果却是天壤之别，会导致堕落

到恶趣。一旦投生到苦趣，很多不善业会跟着成熟；如果投生到善趣的话，很多善业也会跟着成熟。所以临终的时候千万不要惦记不好的事情，一定要惦挂着好的事情。

五、昏沉与睡眠

接着再讲一对心所——昏沉(thīna)与睡眠(middha)。昏沉和睡眠两者都是缺乏精进努力、无精打采的意思。

其中，心的沉滞为昏沉(thinanatā **thinaṃ**)。

特相：不努力。(anussāhalakkhaṇaṃ)

作用：去除精进。(vīriyavinodanarasaṃ)

现起：心的消沉。(saṃsīdanapaccupaṭṭhānaṃ)

近因：不如理作意不乐、睡意等。(arativijambhikādīsu ayonisomanasikārapadaṭṭhānaṃ) (Vm.483; Dhs.A.399)

心的昏睡为睡眠(middhanatā **middhaṃ**)。

特相：不适合工作。(akammaññatālakkhaṇaṃ)

作用：闭塞意识之门。(onahanarasaṃ)

现起：退缩，或者昏昏欲睡。(līnatāpaccupaṭṭhānaṃ, pacalāyikāniddāpaccupaṭṭhānaṃ vā)

近因：不如理作意不乐、睡意等。(arativijambhikādīsu ayonisomanasikārapadaṭṭhānaṃ) (Vm.483; Dhs.A.399)

昏沉与睡眠必定在一起生起，而且与精进对立。昏沉有如心的病，睡眠则有如心所的病。昏沉与睡眠也是障碍修行的五盖之一。五盖是：欲贪、瞋恨、昏沉睡眠、掉举与追悔、疑。这五盖是障碍证得禅那、培育智慧的五种因素，包括七种不善心所。在禅修中，昏沉与睡眠表现为打瞌睡。要对治昏沉与睡眠，可以用寻(vitakka)和精进来去除。

然而，根据阿毗达摩，昏沉与睡眠还有另外一种作用。在贪根心与瞋根心里，只要是被动的、受别人怂恿而生起的不善心，就会有昏沉与睡眠这两种心所。什么是受怂恿生起的贪根心呢？好比逛时装店时，有一个销售员对你说："你的身材这么好，这件衣服很适合你，你穿上去会更加漂亮，更加亮丽照人。"你给她说得飘飘然，于是买了这件衣服，也觉得穿上这件衣服很合身、很漂亮、很时髦。本来你只是逛逛街，并没有意图买衣服，或者只是觉得那件衣服好看而已，并不想买。由于那个店员的游说，你觉得那件衣服真的很漂亮、很合身，对它产生贪爱、贪著。由于别人在旁边怂恿、催促、提醒、暗示，你生起了贪心，这种贪心里就有昏沉、睡眠两种心所。也就是说，你不会主动地去追求、贪著一个对象，但经过别人的游说、鼓吹，使你自己也觉得是这么样，这时产生的贪心就有昏沉与睡眠。

或者你和某某人本来是朋友，但是有人挑拨离间说：

“他曾说过你怎样怎样。”“他怎么这样对待你？”“你怎么可以这样容忍他？”结果你也在想:“是啊，他怎么可以这样对我！”然后开始讨厌他、排斥他。你本来并不讨厌那个人，不会排斥、抗拒那个人，但由于别人在旁边怂恿、煽风，于是你也讨厌那个人，感觉那个人真的不好。你的讨厌是被动的，不是自己主动产生的，所以这种瞋根心里也有昏沉与睡眠。

六、疑

再讲最后一个不善的心所——疑(vicikicchā)。难以治愈为疑(vigatā cikicchāti **vicikicchā**)，或者本质上对考虑、选择感到疲劳、疲倦为疑(sabhāvaṃ vā vicinanto etāya kicchati kilamatīti **vicikicchā**)。

特相：怀疑。(saṃsayalakkhaṇā)

作用：摇摆不定。(kampanarasā)

现起：犹豫不决，或者多种立场。(anicchayapaccupaṭṭhānā anekaṃsagāhapaccupaṭṭhānā vā)

近因：不如理作意。(ayonisomanasikārapadaṭṭhānā)(Vm.490; Dhs.A.422)

根据阿毗达摩，疑并不是平时所说的疑问。平时所说的“这是什么东西？”“你叫什么名字？”“这条路该怎

么走？”是疑问，属于以寻心所为主的复杂心路。这里所说的疑是指对信仰、对佛教方面的怀疑。

在《法集》论中提到一共有八种疑：

第一，疑师(satthari kaṅkhati vicikicchati)，对导师的疑。这里的导师专指佛陀。经典中经常会看到用"导师"(Satthar)一词来尊称佛陀。在上座部佛教传统里，一直都把佛陀当成导师，佛陀的九种功德里，就有一种是"人天导师"(Satthā devamanussānaṃ)。所以在八种疑中，第一个是疑师，对佛陀的怀疑。怀疑佛陀是不是真的觉悟了？佛陀是不是真的觉者？佛陀是不是阿拉汉？佛陀是否具足三十二相？佛陀是不是真的圆满巴拉密才成佛？甚至曾经有些历史学家怀疑佛陀只是传说中的人物，并不是历史上真实存在的。这是对导师的疑。

第二，疑法(dhamme kaṅkhati vicikicchati)，对佛法的疑。怀疑佛陀的教法是否真的能够导向解脱？佛陀的教法是不是真的可以断除烦恼？这个时代是不是真的还可以证得禅那？是不是还可以断除烦恼？现代这个时代是不是还可以证得圣道、圣果？这是对法的疑，对于佛陀所教导的法怀疑不信。

第三，疑僧(saṅghe kaṅkhati vicikicchati)，对僧的疑。怀疑佛陀的弟子是不是已经断除烦恼？怀疑佛陀的弟子僧团是否有圣者？这是对佛陀弟子的疑，对僧的疑。

第四，疑学(sikkhāya kaṅkhati vicikicchati)，对三学的

怀疑。三学即：增上戒学(adhisīla sikkhā)、增上心学(adhicitta sikkhā)、增上慧学(adhipaññā sikkhā)，即戒、定、慧。怀疑修行方法，依照戒定慧是否能够断除烦恼？修行戒定慧是否能够达到解脱？对禅修方法怀疑不信，称为疑学。

第五，前际疑(pubbante kaṅkhati vicikicchati)，对过去世的疑。也就是说不相信有过去世，或者怀疑我过去世是怎样的状态？我是怎样来的？这是对过去世的疑。

第六，后际疑(aparante kaṅkhati vicikicchati)，对于未来世的疑。也就是不信未来世：到底有没有未来世？我死了还会不会再投生？未来世我将会怎样？这是对未来世的疑。

第七，前后际疑(pubbantāparante kaṅkhati vicikicchati)，对过去未来世的怀疑，也就是对过去世和未来世都不相信。

第八，对此缘性、诸缘生法的怀疑(idappaccayatā paṭiccasamuppannesu dhammesu kaṅkhati vicikicchati)，也就是对因果法则的疑。因果法则是贯穿过去、现在、未来三世的规律。对因果法则半信半疑，说他相信他又不相信，说他否定他又不完全否定，摇摆不定。疑是处于摇摆不定的状态。如果坚信没有过去世、没有未来世，这是断灭见。不相信因果法则，拨无因果，这是邪见。其实很大部分的人都是这样，对过去世、未来世半信半疑。要到哪个阶段才能完全断除疑？证得初道的那一刹那才能完全断除这类疑惑。(Dhs.1008)

初道入流道(sotāpatti)能断除三种烦恼：一、邪见，特指有身见(sakkāya diṭṭhi)；二、戒禁取见，执著错误的修行方法；三、疑(vicikicchā)。也就是说，任何圣者都不会执取任何邪见。因为他们已经如实了知五取蕴、如实了知苦圣谛。苦圣谛即是五取蕴，是无常、苦、无我的。在无常、苦、无我的五取蕴当中，他们是否还会执取有所谓的“我”或有所谓的本体、离蕴我，或五蕴我呢？不会有这些执取！因此，初果圣者没有对“我”的邪见。由于初果圣者已经了知苦集圣谛，已经知道此五蕴身是由因缘而生的，是由过去所造之业带来的果报。他们已经知道过去、现在、未来三世的因果法则，自然不会对过去世、未来世、现在世有怀疑，对因果法则、缘起法有疑惑。因为对过去未来世没有疑，自然不会产生常见和断见。所以，初果圣者断了对这八种事的疑，他对佛陀拥有绝对不动摇的信心，对法也有绝对不动摇的信心，对僧也有绝对不动摇的信心，他们具备了称为“四不坏净”的前面三种，第四种是他们的戒行很清净。因为初果圣者通过修习戒定慧证悟涅槃，知道证得圣道圣果的道路，他们不可能再去修习错误的方法。初果圣者已经证明了自己是通过这条道路过来的，他不会再认为有其他的道路可以通达涅槃。所以，初果圣者断除了戒禁取见，他们只会依照佛陀的教导修行。因此，初果圣者断除了邪见，断除了戒禁取见，也断除了疑。

初果圣者才能完全断除疑，但是修到缘摄受智的阶段

能镇伏疑，因为那时禅修者亲见了过去、现在、未来的五蕴，知道它们之间的因果关系。因为见到过去世、现在世和未来世之间的因果关系，就不会再怀疑还有没有过去世、未来世。

这是对八事的疑。

以上所有这 14 种不善心所只会生起在三类不善心当中，即贪根心、瞋根心和痴根心。平时所说的“断烦恼”，所断的就是这些不善心所。现在大家已经学习了这些不善心所，我想问一问：除了这 14 种不善心所，还有没有其他的烦恼？没有！所以说断烦恼，断除的就是这些不良心理、负面情绪。所谓的证悟圣果，并不是得到什么东西，而是这些不善心所在心中永远不再生起。如果大家也想要断除烦恼的话，应该精进地修行，把这些不善心所永远从内心中去除掉，不让它们再生起。

第 10 讲 美心所

美心所(sobhanacetasika)，美(sobhana)，是好的、美丽的、漂亮的、庄严的意思。美心所和善心所有点相像。那为什么不叫善心所，而叫美心所呢？“美”比“善”涵盖的范围更广。因为善心和善心所是能够造业的，但是由善业带来的善果报心属于美心，而不是善心。美心既包括善心，也包括由善心所产生的善果报心。同时，虽然阿拉汉圣者已经断除了任何烦恼，但是他们依然还会有心念的产生，还能够产生相当于凡夫和有学圣者的善心，不过这些心只是执行其作用而已，已经没有所谓的善或不善，也不会留下任何业力，所以称为唯作心，这些唯作心也是美心。美心的涵盖面比善心更广，包括了善心、善果报心，和相当于善的唯作心这三类心。因此不能将美心等同于善心。

一共有 25 种美心所，其中有 19 种称为通一切美心心所(sobhana-sādhāraṇa)，在任何的美心当中都有这 19 种心所。这 19 种心所一生起就一起生起，是成组成组地生起，而不会个别地生起，它们和杂心所以及 14 种不善心所不同。

一、信

第一个美心所是信(saddhā)。信的意思是有信仰、信心(Saddahanti etāya, sayaṃ vā saddahati, saddahanamattameva vā esāti **saddhā**)。

特相：信仰，或者信赖。(saddahanalakkhaṇā, okappana-lakkhaṇā vā)

作用：净化，犹如能使混水变清的净水宝珠；或者跳跃，犹如越渡洪流。(pasādanarasā udakappasādakamaṇi viya, pakkhandanarasā vā oghuttaraṇo viya)

现起：不迷茫，或者信解。(akālussiyapaccupaṭṭhānā, adhimuttipaccupaṭṭhānā vā)

近因：当信之事，或者听闻正法等入流支。(saddheyya-vatthupadaṭṭhānā, saddhammassavanādisotāpattiyaṅga padaṭṭhānā vā) (Vm.464; Dhs.A.p.163)

信心的对象是佛(Buddha)、法(Dhamma)、僧(Saṅgha)三宝(Ratanattaya)，以及因果法则，即业与业报(kammaṃ, kammaphalañca)。

这些对象是当信之事(saddheyyavatthu)，即值得相信、应当相信的事情，也是一切圣者所坚定相信的对象，因此圣者的信心称为不坏信或不坏净。即使一名在家居士证得了初果，他对这些事情也拥有毫不动摇的信心。他相信佛陀，对佛陀有很强的信心，不会相信除了我们果德玛佛陀

以外的其他导师、天神等。他对佛陀的教法有很强的信心。他很恭敬圣者僧，对僧团有坚强的信心。他们对过去、未来和现在三世，对因果法则有坚定不移的信心。

有些人往往片面地强调佛法的理性成分，认为只有依靠智慧才能获得解脱和觉悟，注重信仰会使人变得盲目，甚至落于迷信。然而，佛陀注重智慧的同时也强调信仰的重要性，唯有信根和慧根平衡，学法和修行才有可能获得成就。信仰，是进入佛陀教法之门的前导，是修学佛法的先决条件。假如一个人没有信仰，根本不相信佛陀，也不相信解脱，则一切修行、证悟皆无从谈起。信是很重要的心所，被喻为能拿取善法之手，能获得一切成就的财富，以及能够获得不死涅槃果实的种子。(Vm.Ṭ.464)

佛陀说过：

“信仰是人们最好的财富，
善行正法者能导向快乐，
诸味中更甜蜜的是真理，
智慧生活堪称最上生活。”(S.1.73; Sn.184)

作为佛弟子，首先要确立自己的信仰，要做个有信仰的人。一个没信仰的人，根本就无资格称为佛弟子。

信仰是人生的航标。拥有信仰的人，他的信仰能为其人生旅途指出明确的方向，开辟一条平坦的大道。

拥有信仰的人通常都拥有理想，拥有明确的人生目标，

他们更清楚人生的价值和生命的意义。拥有信仰的人通常都对人生、对未来充满希望。宗教信仰能够帮助人们过着快乐的生活。国外的一些调查报告也显示，有宗教信仰的人比没有宗教信仰的人对生活更容易感到知足、快乐。

信仰也是人生的避风港。人生总不可能一帆风顺，在面对人生的浮沉起落时，信仰能带给人希望，不容易被一时的逆境所打败。在遭遇到社会动荡、家庭悲剧、感情危机、财产损失、事业失败、生活挫折、人生苦难、身体恶疾或生离死别时，宗教能够带给人们心灵上的安慰，使人拥有更强的忍受能力和承担能力，坦然地接受生活中的不幸，帮助人们度过艰难困苦的时光，使人们尽快超越伤痛。

除此之外，有虔诚宗教信仰的家庭也较少出现诸如酗酒、吸毒、打骂、虐待、犯罪、婚外恋等丑陋现象。也有证据表明，信仰对增进健康有良好的影响，甚至与低死亡率有关联。许多医学上难以解释的现象，例如癌症病人奇迹般地康复等等，往往可能发生在拥有信仰的人身上。

一切正统的宗教，都会强调人性正面、良善、健康、崇高的一面，所有的宗教信仰都是在激励人们培养、发展这些心灵的素质。因此，拥有信仰的人更容易培养高尚的情操，他们对亲戚、对朋友、对同事、对他人，更加懂得慈悲、感恩、关爱、包容和宽恕。

任何的宗教都强调一种认同感和归属感。拥有共同的信仰，能够使不同国家、不同民族、不同族群、不同地区、

不同语言、不同社会背景和人生阅历的人联结在一起，互相联系，互相帮助，互相关怀。例如在 20 世纪中后期，当中国与日本、大陆与台湾的政治关系还处于紧张气氛的时期，两地佛教之间的交流已经开始，并且架设了国家与国家、地区与地区之间的友谊桥梁。

信仰是一种精神财富。一个物质财富贫乏的人，只要有信仰，他仍然是个快乐的人。但是，一个人即使拥有再多的物质财富，如果没有信仰，他仍然可能是个精神空虚、内心浮躁的人。所以，一个人宁可缺乏物质财富，也不可缺乏精神财富，物质财富能满足人的欲望，却不能给人带来真正的快乐。

有信仰的人精神有依靠、心灵有保护，就像有家庭温暖和父母关爱的孩子，在身心灵方面都能够得到健康成长。没有信仰的人由于精神没有寄托，心理容易被扭曲，心灵容易受创伤，就像流浪街头、孤苦伶仃的人一样可怜。在经典中，甚至把无信仰视为导致身心灵疾病的原因，没有信仰是心灵不健全的表现。(Vm.470) 所以，信仰是精神的财富，是人生的依靠，是生命的归宿。没有信仰的人，很可能是心灵的穷鬼，是人生道路上的迷途者。我们生而为人，要寻求信仰，树立信仰，拥有信仰，坚定信仰。

当然，佛教所强调的信仰，并不是叫人们去相信所谓的至上神、上帝、造物主、救世主，也不是相信神佛菩萨

等。佛教并不承认有所谓创造世界、主宰一切的神灵，不管它是一种超验力量还是至上神。在佛陀的教法中，并没有神秘、自我麻醉的成分，也无需掺杂他力、救世的信仰。

那么，佛教所强调的信仰是什么？佛教所强调的信仰应该与智慧相结合，应该以正见为先导，亦即信根和慧根必须达到平衡。缺乏智慧的信仰容易变成迷信，使人们相信一些虚幻或无意义的事，甚至容易造成宗教狂热。

佛教信仰的对象是佛陀的觉悟，即相信佛陀是断尽烦恼者、具足智慧与德行者，是导师、觉悟者等。再者，佛教也强调相信佛法僧三宝，相信业果法则。

即使相信佛陀，假如相信佛陀是无处不在、无所不能的至上神、上帝、造物主、救世主，那是“邪信”；假如相信佛陀是有求必应、神奇灵验的神明，那是“迷信”，这些都与佛教所倡导的正信、智信不可相提并论。

二、念

接着要讲的心所是念(sati)。念的意思是忆念(saranti tāya, sayaṃ vā sarati saraṇamattameva vā esāti **sati**)。不过，“念”作为心所，是心能够在当下清楚地觉知对象，而不只是纯粹回忆过去。念是心于当下对目标保持清楚的知道、觉知。

特相：心不漂浮。(apilāpanalakkhaṇā)

作用：不忘失。(asammosarasā)

现起：守护，或者面向对境的状态。(ārakkhapaccupaṭṭhānā, visayābhimukhabhāvapaccupaṭṭhānā vā)

近因：坚固的想，或者身等念处。(thirasaññāpadaṭṭhānā, kāyādisatipaṭṭhānapadaṭṭhānā vā) (Vm.465; Dhs.A.p.165)

念犹如一块石头沉入水中，而不会像浮萍一样在水面随波逐流、漂来漂去。平时说到修行要有正念，就是要把心沉入所缘。有许多业处都使用“念”来命名，说明“念”在修行当中所发挥的重要作用。例如“入出息念”，即是把心念沉入呼吸。又如“佛随念”，取佛陀的功德为心的对象，把心沉入于佛陀的功德。修习法随念、僧随念、戒随念、捨随念、天随念、身至念等都一样。

念在修行当中是很重要的。对禅修者来说，有三法非常重要：

第一，如理作意。作意是生起善心或不善心的关键，只要如理作意，接着生起的速行必定是善心。

第二，正念。禅修者要有正念，要保持正念，意即心很好地守护禅修的目标，沉入所缘，不漂浮，不忘失。

第三，正知。正知就是智慧，清楚地觉知对象，对禅修的目标保持了了分明。

如理作意，保持正念、正知对禅修是必不可少的。

正念有四个目标，称为四念处。念处，巴利语satipaṭṭhāna，义注解释有三种含义：

1. 念的行处、范围为念处(satigocaro satipaṭṭhānan’ti vuccati)。

2. 念的住立、确立、建立、安住、依止、支持之处为念处。(Satiyā paṭṭhānaṃ satipaṭṭhānaṃ)。

3. 念的现起之处为念处。(Satiyeva paṭṭhānaṃ satipaṭṭhānaṃ)。(D.A.2.373; M.A.1.106)

哪些是念的行处、住立处、现起处呢？有四种，即四念处(cattāro satipaṭṭhānā)：身念处(kāyasatipaṭṭhāna)、受念处(vedanāsatipaṭṭhāna)、心念处(cittasatipaṭṭhāna)和法念处(dhammasatipaṭṭhāna)。因此，四念处即是念的四种行处，念的四种住立处，或者念的四种现起之处。也就是说，四念处即是正念的四种目标：身、受、心、法。

第一，身是身体、组合、聚合之意。《无碍解道》里提到有两种身：

1．名身(nāma kāya)，包括受、想、思、触、作意等名及名身，又称心行(cittasaṅkhārā)。

2．色身(rūpa kāya)，包括四大种及四大种所造色、入息、出息等，又称为身行(kāyasaṅkhārā)。身念处的身是指色身。对于入出息念，则是指呼吸身(assāsapassāsakāya)。

第二，受(vedanā)，即受心所。

第三，心(citta)，即五蕴中的识蕴。

第四，法(dhamma)，包括其他心所。这四种是培育正念的对象。

四念处是关于正念与观智的完整修法。四念处的唯一要义是：正念地观照诸法，它们的差别只在于正念所观照的四种对象而已。又因为四念处侧重在修观，是观智观照的四种所缘，所以又称为身随观(kāyānupassanā)、受随观(vedanānupassanā)、心随观(cittānupassanā)和法随观(dhammānupassanā)。对于身、受、心、法四种所缘，身在阿毗达摩里叫色法，受是受心所，心是心法，而法是指其他的心所。因此正念的四种对象还是离不开名色法。

为什么说四念处是观智的完整修法呢？且让我们一起来简要地探讨一下佛陀教导禅修的一篇重要经文——《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna sutta)。

一、身念处

在《大念处经》里，佛陀一共教导了 21 种禅修业处。其中身念处有 14 种业处。它们依次是：

第一，入出息念(ānāpānassati)。入出息是呼吸，念是正念。正念于呼吸，称为入出息念。

第二，威仪路(iriyāpatha)。对行、立、坐、卧这四种身体姿势保持正念。

第三，正知(sampajāna)。无论在做任何事情：往前走、往回走、往前看、往旁看、伸手、放下、穿衣服、吃饭、

喝水、咬东西、尝东西、吞下去、大便、小便、行走、站着、坐着、躺卧、醒来、说话、沉默等，都保持清楚的觉知，即对当下所做的事情保持了了分明。

义注解释有四种正知：

1．有益正知(sātthaka sampajañña)。在做任何事情的时候，不要一想到就立刻去做，而先要考虑做这件事情有没有利益。这里的利益是指对善法的利益，而不是指可不可以赚钱、获得名利。对培育善法有益的事情就去做，这是一种正知。

2．适宜正知(sappāya sampajañña)。即使是有益的，还要知道适不适合，要看时间、地点。即使有利益的事情，假如时机不适合，也不应当做，这是适宜正知。

3．行处正知(gocara sampajañña)。行处原指比库托钵集食的村庄，在此也可引申为禅修业处。在禅修时，无论行走或做任何事情，都要把禅修业处放在心中的第一位。例如修入出息念，在任何时候都正念自己的呼吸。修四界差别，则在做任何事情的时候，都观照身体的四界。培育慈爱，则做任何事情都对一切众生散播慈爱。修佛随念，则一切时都随念佛陀的功德。这叫行处正知。

4．无痴正知(asammoha sampajañña)。无痴即不生起“我”想，“有情”想。在做任何事情的时候都修维巴沙那，观照名法与色法，或观照名色法的无常、苦、无我三相，这是无痴正知。有这四种正知。

第四，厌恶作意(paṭikūla manasikāra)。厌恶作意即是观照三十一个身体部分的厌恶、不净。三十一身分是：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤，肉、筋、骨、骨髓、肾，心脏、肝、膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪便，胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、膏、唾、鼻涕、关节滑液、尿。[9]佛陀教导观照身体这些部分的厌恶、不净，称为厌恶作意。

第五，界作意(dhātu manasikāra)。界作意即四界差别。佛陀在这篇经文中教导:**“比库如其住立，如其所处，以界观察此身:‘于此身中，有地界、水界、火界、风界。’”**辨识身体里的地、水、火、风四界，称为界作意。

第六，九墓地观(navasivathika)。九墓地观是分别观察一具尸体被抛弃在坟场，从死后两、三天尸体开始肿胀、青瘀，一直到腐烂成剩下一堆白骨，到最后连骨也风化成粉末的九个过程。

以上 5 种业处再加上 9 种墓地观，一共是 14 种。

这 14 种业处有一个共同特点，都是以身体为所缘，都是色法，因此称为身念处。入出息属于色法；威仪路和正知也是以身体的动作为主；厌恶作意是身体的部分；界作意是身体里的四界；九墓地观是外在的尸体——观外在尸体为不净的同时，还要对比自身，思惟自己身体也同样

---

[9] 根据《清净之道》等义注，以及禅修的教学实践，通常在此三十一身分再加上“脑”而成三十二身分。

会有这样的结果，会有这样的下场，这种下场是无法避免的。所以佛陀在这里教导的是身念处。

二、受念处

佛陀一共讲到九种受，包括乐受、苦受及不苦不乐受三类。每一类受又再分为两种：有物染的(sāmisa)和无物染的(nirāmisa)。有物染之受是贪著物欲的、受到五欲污染的眼、耳、鼻等六种世俗感受；无物染之受是依出离而生起的六种感受。这六种受加上前三种受，共计 9 种。因为观照受也是一种业处，所以称为受念处。

三、心念处

心念处一种。经典中提到一共有 8 对 16 种心：

1．有贪心，离贪心；

2．有瞋心、离瞋心；

3．有痴心、离痴心；

4．昏昧心、散乱心；

5．广大心、不广大心；

6．有上心、无上心；

7．得定心、无定心；

8．解脱心、未解脱心。

心是五取蕴中的识蕴，观照心也是一种修观业处。

四、法念处

对于法念处，佛陀教导了 5 种业处：

第一，观照五盖(pañca nīvaraṇāni)。五盖即：1.欲贪盖，2.瞋恚盖，3.昏沉睡眠盖，4.掉举追悔盖，5.疑盖。因为它们能障碍禅修，障碍培育定力，障碍培育智慧。如何观照五盖呢？当内心存在欲贪时，了知有欲贪。内心不存在欲贪时，了知没有欲贪。他了知未生起的欲贪如何生起，了知已生起的欲贪如何捨断，也了知已捨断的欲贪在未来如何不再生起。对于瞋恚、昏沉睡眠、掉举追悔和疑盖也是这样。

第二，观照五取蕴(pañcupādānakkhandhā)：了知色、受、想、行、识五取蕴，及其生起与坏灭。

第三，观照十二处(dvādasāyatanāni)：眼与颜色、耳与声音、鼻与气味、舌头与味道、身体与触所缘、意与法，共十二处。

第四，观照七觉支(satta sambojjhaṅgā)。七觉支即：念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、捨觉支。

第五，四圣谛(cattāri ariyasaccāni)。四圣谛即：苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、趣向苦灭之道圣谛。

因此，佛陀在这篇经里教导了 21 种禅修业处。这 21 种禅修业处其实也是止观业处。有些人说："我不修止观，

不修戒定慧，我只修四念处。”这种言论既无知又武断！为什么呢？修入出息念可以证得禅那，这是止业处；接着佛陀也教导了依禅那到证悟阿拉汉果的方法，这是观业处。威仪路和正知包括修止和修观的方法，行处正知是修止，无痴正知是修观。厌恶作意即三十二身分，属于修止，可以证得初禅。界作意即四界差别，既属于修止，也可作为修观之门。九墓地观前半部分是修止，即取外在尸体之相来修不净；之后拿自己的身体来对比，这是修观。义注里讲得很清楚：入出息念可以证得第四禅，厌恶作意能证得初禅。九墓地观作为修观业处，只能达到近行定，称为近行业处。受念处、心念处及法念处属于名业处，在观照它们为无常、苦、无我时，即是修维巴沙那。例如法念处的五盖部分，当欲贪生起的时候，观照它如何生起，它们生起有多少种缘，它们又是如何灭去，应当用什么方法止息贪；当瞋恨心生起的时候，要觉知瞋恨如何生起，了知已经生起的瞋心如何去除，如何让尚未生起的瞋心不再生起。佛陀在经典里是这样教导的。

四念处是依照禅修的所缘来分的。如果依禅修的次第来分，则是戒定慧。请不要把佛陀的教法人为地分割开来，武断地认为止观与四念处毫不相关。依禅修的次第是先修止，后修观。对于修观，所缘离不开名色法，离不开色、受、想、行、识，也离不开身、受、心、法。所以佛陀的教法是完整、系统的，请不要把佛陀的教法弄得支离破碎。

表 10：四念处与止观业处表

四念处	21 种业处	止观	所缘
身念处	入出息念(1)	止、观	色法
	威仪路(1)	止、观	色法
	正知(1)	止、观	色法
	厌恶作意(1)	止、观	色法
	界作意(1)	止、观	色法
	九墓地观(9)	观	色法
受念处	受随观(1/9)	观	名法
心念处	心随观(1/16)	观	名法
法念处	五盖(1)	观	名法
	五取蕴(1)	观	名色法
	十二处(1)	观	名色法
	七觉支(1)	观	名法
	四圣谛(1)	观	名色法

三、惭与愧

接着再讲另外两个心所：

第一，惭(hiri)。惭是对身恶行等感到惭耻，也即是羞耻作恶的意思(kāyaduccaritādīhi hiriyatīti **hirī**. lajjāyetaṃ adhivacanaṃ)。

特相：厌恶恶行。(pāpato jigucchanalakkhaṇā)

作用：因惭耻而不作恶。(lajjākārena pāpānaṃ akaraṇa-rasā)

现起：因惭耻而回避作恶。(lajjākārena pāpato saṅkocanapaccupaṭṭhānā)

近因：尊重自己。(attagāravapadaṭṭhānā) (Vm.466)

第二，愧(ottappa)。愧是对身恶行等感到羞愧，也即是惊怕作恶的意思(tehiyeva ottappatīti **ottappaṃ**. pāpato ubbegassetaṃ adhivacanaṃ)。

特相：害怕恶行。(uttāsalakkhaṇaṃ)

作用：因害怕而不作恶。(uttāsākārena pāpānaṃ akaraṇarasā)

现起：因害怕而回避作恶。(uttāsākārena pāpato saṅkocanapaccupaṭṭhānā)

近因：尊重他人。(paragāravapadaṭṭhānā) (Vm.466)

也就是说：做人要有惭愧心，有惭愧心才懂得尊重自己并尊重他人；没有惭愧心，就像穿着衣服的禽兽，叫做衣冠禽兽。正因如此，佛陀说惭愧能保护世间。因为世间有惭愧，人和动物才有区别。人有惭愧心，动物没有惭愧心，所以人有社会秩序，有道德、有伦理、有良心，有教养。假如没有惭愧心，人就像动物一样。

四、无贪与无瞋

接着再讲另外一对心所：

第一，无贪(alobha)。无贪是心不贪求、不贪婪、不执著(na lubbhanti tena, sayaṃ vā na lubbhati, alubbhana-mattameva vā tanti alobho)。

特相：心对所缘不贪求，或者不执著的状态，犹如荷花叶上的水珠一般。(ārammaṇe cittassa agedhalakkhaṇo, alaggabhāvalakkhaṇo vā kamaladale jalabindu viya)

作用：不执取，犹如解脱了的比库。(apariggaharaso muttabhikkhu viya)

现起：不执著的状态，犹如曾掉进粪坑中的人一样。(anallīnabhāvapaccupaṭṭhāno asucimhi patitapuriso viya) (Vm.467; Dhs.A.p.170-171)

贪是心想要所缘，执著对象，想要占有、拥有对象。无贪正好与贪相反，是心不执取对象，不贪求对象。贪是心黏著对象，好像烧焦的肉黏著油锅一样，难以拔出来。但是无贪就像水滴到荷叶一样，荷叶稍微一提起来，水就滚下去，不会黏著在上头，或者像油和水一样，不会混在一起。由于不如理作意，认为对象有乐味，于是产生贪；由于如理作意，知道对象是无常、苦、无我、不净的，于是产生无贪，使心能远离对象，不黏著所缘。

第二，无瞋(adosa)。无瞋与瞋相对。瞋是心排斥所缘，厌恶、抗拒、讨厌对象；无瞋则是心不排斥对象。

特相：不粗暴，或者不对抗，犹如温和的朋友。(acaṇḍikkalakkhaṇo, avirodhalakkhaṇo vā anukūlamitto viya)

作用：调伏瞋害，或者调伏热恼，犹如檀香木。(āghātavinayaraso, pariḷāhavinayaraso vā candanaṃ viya)

现起：温和的状态，犹如满月。(sommabhāvapaccupaṭṭhāno puṇṇacando viya) (Vm.468; Dhs.A.p.171)

无瞋表现温和、和蔼、友善、慈爱等素质。

在散播慈爱的时候，慈爱就是无瞋心所。慈爱(mettā)的特点是促进有情的幸福，希望一切有情、众生幸福快乐。作用是祝愿有情快乐。表现为去除瞋恨。近因是视有情为可爱。并非另有一个心所叫慈爱，慈爱是无瞋的特别表现。在祝愿、祝福一切有情，希望他们拥有快乐时，这就是慈爱。

五、中捨性

接着讲下一个心所——中捨性(tatramajjhattatā)。它直译为“处于中间的状态”。中捨性和捨心的捨是同义词，而不是捨受(upekkhā vedanā)的捨。中捨性是指心对诸法保持中立、平衡、平等、不偏的状态(Tesu dhammesu

majjhattatā **tatramajjhattatā**)。

特相：使心与心所保持平衡。(cittacetasikānaṃ samavāhitalakkhaṇā)

作用：防止不足或过度，或者断绝偏向一边。(ūnādhikatānivāraṇarasā, pakkhapātupacchedanarasā vā)

现起：中立的状态。(majjhattabhāvapaccupaṭṭhānā) (Vm.474; Dhs.A.p.177)

中捨性保持身心处于平衡状态，不会走向极端。

经典中提到有几种捨：

第一，禅那捨。禅修者证得第三禅和第四禅，特别是第四禅时，他的心处于中捨的状态，其时忧受已经没有了，喜受也没有了，他的心非常平等，因此第四禅之捨既包括捨受，也包括这种中捨性。

第二，行捨。在十六观智中的第十一观智，称为行捨智(Saṅkhārupekkhāñāṇa)，即对一切行法保持中捨的智慧。行捨智之捨属于慧心所。

第三，精进捨。既不过度精进，也不会精进不足。这种捨属于精进心所。

第四，梵住捨。四梵住也叫四无量心，即：慈、悲、喜、捨。这里的捨是对众生的得失苦乐保持中捨的状态。如果你很在意一个人，当他快乐的时候，你的心会跟着快乐；当他受苦的时候，你的心会跟着受苦。对一切众生修

捨无量心，知道一切众生的苦乐都是他们的果报：一个人在享福，他有钱、高贵、美丽、长寿、健康，这是他的乐报、福报；一个人贫穷、下贱、丑陋、短命、多病、倒霉，给人看不起，遭人伤害，这是他的苦报。有了业果智，心不会偏向任何一边，不会对他人的福报感到兴奋，也不会对他人的不好境遇感到过度得失忧伤。心处于平等、不偏，不会过度，也不会不足，称为捨。亦即做任何事情，心都保持中等的状态，不会极端。有些人做事要么很冲动、很偏激，要么很消沉、很消极。中捨是做事不偏不倚，做人不亢不卑，既不高傲，也不自卑。对人、对事都保持中捨、平等的状态。对待他人不会过度亲昵，也不会过度疏远，不会执著，也不会厌恶。

对于禅修也应如此。《清净之道》举了一个例子：好比一个人驾着马车，当马车平稳地走在大路上时，他既没必要勒缰绳，也没必要打鞭子让马跑快一点。用现代的比喻，当司机开车奔驰在高速公路时，若时速是 100 千米，他既没必要踩油门加速，也没必要减速，让车子平稳地跑就可以。禅修也是这样，只要心平稳地专注禅修所缘，其时既没必要逼自己精进，也没必要放松，让它持续下去，这就是捨，就是中捨性。中捨性作为证悟的一个重要因素，称为捨觉支。(Vm.66, 474)

从《清净之道》的譬喻和开车的譬喻可以了解：不仅是禅修，平时对人、对事都要这样，应使心经常保持平衡

状态，既不要过度，也不要不足，如此对待周围的人事物。同时也要拥有业果智，思惟一切众生的苦乐都是由于业的果报，如此，心既不会过度紧张，也不会麻木不仁、不闻不问。心既不应过于黏著世间，也不应抗拒对象，只是处于中捨的状态。能够做到这样，身心一定很超然。

六、六对十二美心所

讲了中捨性之后，接着讲一组在禅修中也是很重要的心所，一共有六对十二个心所。它们分别是：1.身轻安、心轻安，2.身轻快性、心轻快性。3.身柔软性、心柔软性，4.身适业性、心适业性，5.身练达性、心练达性，6.身正直性、心正直性。

当知这里的“身”主要是指名身，亦即受想行三蕴，即所有的心所(kāyoti cettha vedanādayo tayo khandhā)。不过，《清净之道》的复注说，这里的身轻安等也可包括色身的轻安等(kāyapassaddhiādīhi pana rūpakāyopi)。而这里的“心”则只是指心识。

第一，身轻安(kāya-passaddhi)**与心轻安**(citta-passaddhi)。

特相：平静身与心的不安。(kāyacittadarathavūpasama-

lakkhaṇā)

作用：破除身与心的不安。(kāyacittadarathanimaddana-rasā)

现起：身与心不颤动与清凉的状态。(kāyacittānaṃ aparipphandanasītibhāvapaccupaṭṭhānā)

近因：身心。(kāyacittapadaṭṭhānā) (Vm.470; Dhs.A. p.174)

身心的轻安性很重要，它们能对治由于身心的不平静而导致的掉举等烦恼。在禅修的时候，由于心对禅相、禅那、观智、圣道等成就存有期待，心就会感到烦躁不安。只要放下期待，就能体验身心的轻安、平静、安稳、安宁。察觉到心烦躁的时候，不要记挂那些不开心的事情，也不要牵挂自己的负担、任务、责任等，把它们暂时放到一边，尝试让心平静下来，体验一下内心的平静，这就是身轻安与心轻安。

第二，身轻快性(kāya-lahutā)**与心轻快性**(citta-lahutā)，也即是身心处于轻快的状态。

特相：平静身与心的沉重状态。(kāyacittagarubhāva-vūpasamalakkhaṇā)

作用：破除身与心的沉重状态。(kāyacittagarubhāva-nimaddanarasā)

现起：身与心不迟钝。(kāyacittānaṃ adandhatāpaccupaṭṭhānā)

近因：身心。(kāyacittapadaṭṭhānā) (Vm.470; Dhs.A. p.174)

身心的轻快性是灵活、灵敏而不迟钝。它们能对治由于身心沉重而导致的昏沉睡眠等烦恼。

第三，身柔软性(kāya-mudutā)**与心柔软性**(citta-mudutā)，也即是身心处于柔软、柔和的状态。

特相：平静身与心的僵硬状态。(kāyacittatthambhavūpasamalakkhaṇā)

作用：破除身与心的僵硬状态。(kāyacittathaddhabhāvanimaddanarasā)

现起：不对抗。(appaṭighātapaccupaṭṭhānā)

近因：身心。(kāyacittapadaṭṭhānā) (Vm.470; Dhs.A. p.174)

身心的柔软性与由于身心的僵硬而导致的邪见、傲慢等烦恼相对立。身心僵硬表现为身心的紧张、绷紧、僵硬和不适。感觉身心紧张、绷紧、用力的时候，要学会放松，让身心柔软，放下使身心感到紧张的所缘，尝试体会一下身心的柔软。

第四，身适业性(kāya-kammaññatā)**与心适业性**(citta-kammaññatā)，也即是身心处于适合工作的状态。

特相：平静身与心的不适业状态。(kāyacittākammañña-bhāvavūpasamalakkhaṇā)

作用：破除身与心的不适业状态。(kāyacittākammañña-bhāvanimaddanarasā)

现起：身与心成功地取得所缘。(kāyacittānaṃ ārammaṇakaraṇasampattipaccupaṭṭhānā)

近因：身心。(kāyacittapadaṭṭhānā) (Vm.470; Dhs.A. p.174)

身心的不适业性能对治由于身心的不适业而导致的欲贪等其馀诸盖。身心适合工作也即身心听话、好用，想做什么就能做什么。我们能做心的主人，而不是心的奴隶。我们通常都做了心的奴隶，想要它做什么，它却无法办到。想要让心平静下来，它却无法平静；想要认真听课，听不到一分钟就开始胡思乱想；想要看书，无法专心看书。想要做什么事情，都无法专心。为什么呢？因为心不听话，心不适业，不适合工作，没有适业的状态。

第五，身练达性(kāya-pāguññatā)**与心练达性**(citta-pāguññatā)。这里的练达(pāguñña)是身心的健全，没有缺陷，处于健康的状态。

特相：身与心无疾病的状态。(kāyacittānaṃ agelañña-bhāvalakkhaṇā)

作用：破除身与心的疾病。(kāyacittagelañña-nimaddanarasā)

现起：无过患。(nirādīnavapaccupaṭṭhānā)

近因：身心。(kāyacittapadaṭṭhānā) (Vm.470; Dhs.A. p.175)

身心的练达性能对治由于身心不健全而导致的无信仰等烦恼。

第六，身正直性(kāyujukatā)**与心正直性**(cittujukatā)。身心处于正直、不歪曲的状态。

特相：身与心的正直。(kāyacittaajjavalakkhaṇā)

作用：破除身与心的谄曲状态。(kāyacittakuṭilabhāva-nimaddanarasā)

现起：不歪曲。(ajimhatāpaccupaṭṭhānā)

近因：身心。(kāyacittapadaṭṭhānā) (Vm.470; Dhs.A. p.175)

身心的正直性能对治由于身心的谄曲而导致的虚伪、狡诈等。

这 6 对 12 个心所属于遍一切美心心所，亦即能生起

于一切美心的心所。这 6 对 12 个心所都是可以培育、开发的心的素质。虽然它们在一切美心里都会生起，但有时候所起的作用不一定很强，所以应该培育它们。现代人的心往往比较僵硬，容易紧张，容易导致烦躁、焦虑，其实是这些内心素质没有被培育起来。好像慈爱一样，只要经常培育慈爱，慈爱就很容易生起。这些心所也是，只要好好地培育，这些心态也很容易生起。例如身心的轻安可以去除身心的烦躁、焦虑、不安；身心的轻快性、柔软性、适业性也一样。我们不要过于固执，自以为是，而应培育身心柔软，因为身心柔软可以让心想做什么事就能够做什么事。如果心硬邦邦，学习也难，做事也难，禅修更难。

因此，平时生活当中对人、对事、对物也好，禅修也好，都需要把身心的轻安、柔软、自然、正直、健康、健全的素质培育起来。这些素质只要一个被培育起来，全部都会一起生起。例如培育身心的轻快性，使身心灵活，自然就会有柔软性，有柔软性自然就会有适业性，有适业性自然就有正直性和练达性。犹如雕塑家要塑一尊佛像，如果摆在他前面的是一团硬邦邦的泥块，就无法塑出佛像。无论他怎么掐那块泥团，那块泥团都不听使唤。应该怎么办呢？加水，然后练泥，将那块泥练得很柔软。当这块泥团变柔软后，就可以随心所欲，随那名雕塑家想做什么就做什么，他想要塑佛像就塑佛像，想要塑人像就塑人像。如果心很顽固，很固执，自以为是，那想要让它做什么事

情都很难，自己无法使唤自己的心。

修行要培育一颗柔软的心，不是越修行越顽固，越修行越傲慢，越修行越自以为是，而应该越修行内心越柔软，越修行心越包容。表现在脸上是越修行越慈颜善脸，不会越修样子越凶。我们需要开发这些内心的良好素质、善心素质、美心素质。要如何开发这些素质呢？感到紧张的时候，先让自己放松下来；内心烦躁的时候，应培育身心的轻安；内心感觉僵硬、硬邦邦的时候，应培育身心的柔软性；心不听使唤的时候，应培育身心的适业性；身心感觉不健康、有缺陷的时候，应培育身心的练达性；内心感觉虚伪扭曲的时候，应培育身心的正直性。这些素质能对抗不好的心态、不良的情绪，让身心拥有健全、健康、良好、美好的素质。因此，柔软也好，健康也好，正直也好，诚实也好，都是内心的良善素质。

这些良善素质可以通过适当的方法开发出来。只要知道方法，就可以培育。犹如培育慈心一样，如果不特别培育慈心，虽然生起任何善心时也有无瞋心所，但是这种无瞋不能叫做慈，唯有心能够毫无差别、平等地对一切众生散播慈心，祝愿他们快乐，这才叫做慈。否则只能叫做无瞋。中捨性也是一样，心对所缘保持平衡，这叫做中捨性。但是唯有培育业报智，对他人的苦乐不会过度紧张，也不会无关痛痒，这才叫做捨无量心。任何的心里都有一境性心所，即使在生气或胡思乱想的时候，都有心一境性，但

是这种一境性很弱。唯有持续地专注一个目标，达到一定的时间与质量时，才叫做定力，否则它只是心一境性。同样地，任何的善心都有这 6 对 12 个美心所，但并非一切时它们都明显。要强化它们，让它们成为内心的素质，就应该培育这些。这些素质可以让身心变得柔软、柔和、正直、诚实。把这些心所培育起来后，会发现你的性格开始慢慢地改变，对人、对事不再容易冲动、偏激、烦躁，不再顽固、伪诈，代之以诚恳、柔软、轻松、快乐。

把这些素质用在禅修上也很有效，因为这些素质和禅修相应。禅修就是要培育内心的平静和智慧。拥有这些素质，禅修就很容易，因为心的素质能很好地与禅修所要求的素质相应。同时，心拥有适业性，让它专注，它就可以专注，专注就是定力。专注达到一定的时间和质量，定力就培育起来。定力培育起来，这些素质自然也都被培育起来，身轻安、心轻安，身轻快性、心轻快性，身柔软性、心柔软性，身适业性、心适业性，身练达性、心练达性，身正直性、心正直性，都一起得到提升。即使不禅修，把这些素质好好地运用到生活当中，也可以去除内心的烦躁、不安、焦虑、紧张、顽固、伪诈等。它们有去除内心不良素质、去除内心负面情绪的作用。

七、离心所

还剩下 6 个美心所，它们又可以分为三组：一、离心所，二、无量心所，三、无痴或慧心所。

下面先讲离心所(virati cetasika)。离，巴利语 virati，即远离身恶行等(kāyaduccaritato virati kāyaduccaritavirati)。

特相：不违越身恶行等事，即是说不践踏。(kaya-duccaritādivatthūnaṃ avītikkamalakkhaṇā, amaddana-lakkhaṇāti vuttaṃ hoti)

作用：回避身恶行等事。(kāyaduccaritādivatthuto saṅkocanarasā)

现起：不做。(akiriyapaccupaṭṭhānā)

近因：信仰、惭、愧、少欲等品德。(saddhāhirottappa-appicchatādiguṇapadaṭṭhānā) (Vm.475; Dhs.A.p.177)

离心所依其所远离的恶行对象分为三种，故有三种离心所：一、正语(sammāvācā)，二、正业(sammākammanta)，三、正命(sammā-ājīva)。这三种心所属于八支圣道中的三项要素。

第一，正语，即远离恶语、不好的语言。恶语分为四种：

1．**虚妄语**(musāvāda)，又作妄语、虚诳语，即骗人的、不真实的话。虚妄语不仅仅指口头上的，还包括通过文字、

文章、网络、报章杂志说假话，制造假新闻、假报导等。总之，没有看到的说看到，没有听到说听到，不知的说知道，没有觉得的说觉得；或者看到的说没有看到，听到的说没有听到，知道的说不知道，觉得的说不觉得。只要心存欺骗并且表达出来就是虚妄语，不存在所谓的“方便妄语”。

2．**离间语**(pisuṇāvācā)，又作两舌，即搬弄是非、挑拨离间，把这里听来的话告诉另一个人，把另一个人的话又告诉他，使他们两人的关系破裂、分离。任何关系，包括朋友与朋友、夫妻、父子、同事之间的关系，只要从中挑拨离间，这就是离间。

3．**粗恶语**(pharusāvācā)，又作恶口，即骂人，说难听的、使人难堪的话语。无论毁谤也好，讽刺也好，讥笑也好，总之使人难堪的粗言烂语，都是粗恶语。

4．**杂秽语**(samphappalāpa)，又作绮语，即淫词艳曲，或毫无意义、言不及义、使人增长散乱、忘失正念的语言。

第二，正业，即远离身的恶行。身的恶行包括三种：

1．**杀生**(pāṇātipāta)，即杀害有生命的身体，断除他们的生命。同时具足五个条件即构成杀生：①对方是生命，②知道是生命，③有希望对方死的意图，④付出行动，⑤对方因此而死。

2．**不与取**，巴利语 adinnādāna 的直译，即偷盗。adinna

是没有给与的，ādāna 是拿取。只要不是属于你的东西，用任何方法手段去拥有、占有，称为不与取。

3．**欲邪行**(kāmesu micchācārā)，又作邪淫。kāmesu 是对欲望，在此特指性欲；micchācārā 是邪行、不正当的行为。欲邪行是指和没有资格发生性关系的对象发生两性关系。

第三，正命。这里的命是指谋生、活命、生计，用现代的话来说是赚钱。正命是正当地获得财富，而不是用不正当的方法来赚钱。避免从事不正当的谋生方式，称为正命。

在《增支部·第 5 集》提到有五种不正当的谋生方式：

1．从事刀、枪、军火等武器的制造与买卖。

2．买卖人口，即人贩子，从事非法劳工的输入也属于这一类。

3．饲养与买卖供屠宰用的动物，例如养猪、养鸡、菜牛等都是供人屠宰的动物。

4．贩卖麻醉品。贩卖各种酒类，以及鸦片、摇头丸、海洛因等消遣性麻醉品，或从事制造酒类等。这里的麻醉品是指消遣性的麻醉品、毒品，医生把麻醉品作为医药用途并不算邪命。

5．贩卖毒药，也包括杀虫剂，可以使生命中毒、死亡的毒药。(A.5.177)

从事这五类行业称为邪命。这里的邪并非邪恶，而是不正当的意思。当然，邪命还包括从事色情行业、博彩业、猎捕渔、屠宰、开海鲜店等等。不正当的谋生方式会带来恶报、不善的果报，用这些谋生方式赚来的钱财，属于不正当得来的钱财。所以佛教所讲的不义之财，不仅包括使用欺骗、偷抢等手段得来的，也包括从事贩卖军火，贩卖杀虫剂、毒药、烟酒、麻醉品等赚来的钱财。作为佛弟子不应当从事这些职业，因为这些职业会给他人、给社会带来危害。

离又可表现为三种方式：

第一，自然离(sampatta-virati)。当一个人省思到自己的身份、社会地位、年龄、受教育程度等，即使出现作恶的机会也不去做，称为自然离。很多人都有这样的观念，认为只要我不去作恶，不去害人就行，不用信佛，不用持戒。自然离是说有一些人并没有信仰、没有持戒，只是省思到曾受过的教育，做这样的事情是不适合的；或者因为害怕做了某件事后会受到法律的制裁；或者做了某件事情后名誉会受损，所以他不去做，这些都是自然离。好像中国古代的读书人，认为自己读了圣贤书，许多事情就不应当做，做了有失身份，有损己德，这也是自然离。正所谓“非礼莫视，非礼莫闻”，这些人自然而然不去做有损自己德行的事情，属于自然离。

第二，受戒离(samādāna-virati)。受了戒之后，即使捨弃生命也不违犯恶行，称为受戒离。对在家人来说，受了五戒就不应做违犯五戒的事情。这里所说的“离”是指当犯戒的因缘出现时，产生不去做的心才叫做离，没有因缘出现时就不叫离。相信大家现在坐在这里都没有离心所。为什么呢？因为离心所并不是一切时都生起的，唯有在犯戒因缘出现时才生起的。假如这时有一只蚊子飞来叮咬你，你想一巴掌把它拍死，可是一转念，你想到自己受了戒，不能够杀生，于是把它吹走，这时离心所就生起，叫“正业”。又如别人打电话邀你出去，你不想去，想编个藉口敷衍过去，这时你突然想起已经受了戒，不应该说谎，就说:“我现在不想去，改天吧。”不说虚妄语，把真实的情况告诉他。克制自己远离虚妄语，不说假话、骗人的话，此时离心所就生起，这叫“正语”。现在大家坐在这里，连话都不用说，就谈不上正语了。假如有人想和你合伙卖酒，或者想请你帮忙做假帐偷税漏税，这时候你想“我是佛弟子，不应该做这些事情”并拒绝了对方，此时“正命”离心所就生起。对于出家人来说更是这样，出家人为了守持清净之戒，为了避免违犯任何大小轻重之戒所生起的心就是离心所。对在家人来说，只有面对诱惑他、引诱他的所缘，或者濒临犯戒的那一刹那，他产生不去做这些行为的心理作用，称为离心所。如果没有那些外缘的话，离心所就不会生起。

第三，正断离(samuccheda-virati)。正断离是与圣道相应之离，唯有圣者才具备。禅修者在证悟初道入流道的时候，正断离就生起。从此以后，他连想要杀生的念头都不会生起。这是圣者的素质，即使在家初果圣者，他也不可能在任何情况下违犯五戒，造作五种恶行，即：1. 杀生；2. 不与取；3. 欲邪行；4. 虚妄语；5. 服用酒类等麻醉品。这是在家圣者的素质。(Dhs.A.p.146-147)

佛陀在《律藏·遮诵戒篇》、《增支部》第 8 集等经文中说过这样一句话：

“诸比库，凡是由我为诸弟子所制定的学处，我的弟子们即使有生命的危难也不会违越。”

这句话的意思是：佛陀的教法犹如大海，大海始终都有一定的范围，有一定的海岸线，不会违越，一旦违越就会发生诸如海啸等大灾难。同样地，在佛陀的教法中，佛陀为弟子们制定的学处（戒律），佛陀的弟子们都不会违越，即使有生命的威胁，他们也不会故意去犯戒。

再用佛陀说的这一句话来对应这三种离，第二种离是凡夫弟子之离。对于凡夫弟子来说，当他受戒之后，下决心即使连生命有危难都不去违犯，这称为受戒离。正断离是圣者之离，圣者连想要故意犯戒的念头都没有——当然不排除他不知道，因为即使是阿拉汉，有时都会无意地违犯一些戒，但他们不可能故意违犯。例如阿拉汉外出托钵，

有人将钱装在袋子里放进他的钵中，他并不知道，但还是犯了接受金钱学处。因为他是无心的，所以虽然犯了戒，但不会障道，也没有恶业。

八、二无量——悲与随喜

下面讲无量心所。无量(appamaññā)一共有四种，即慈(mettā)、悲(karuṇā)、喜(muditā)、捨(upekkhā)四种无量心。其中，慈无量心是无瞋心所的表现，捨无量心是中捨性(tatramajjhattatā)心所的表现。在这里讨论另外两种无量心：悲悯和随喜。

第一，悲悯(karuṇā)，简称悲。

特相：希望拔除痛苦。(dukkhāpanayanākārappavatti-lakkhaṇā)

作用：不忍心他人受苦。(paradukkhāsahanarasā)

现起：不害。(avihiṃsāpaccupaṭṭhānā)

近因：见到为苦所逼迫者无依无靠的状态。(dukkhā-bhibhūtānaṃ anāthabhāvadassanapadaṭṭhānā) (Vm.263; Dhs. A.p.237-238)

慈与悲是不同的。慈的对象是他人的快乐，悲的对象是他人的痛苦。慈是希望他人快乐，悲是希望他人没有痛

苦。慈是一种祝福，悲是一种同情。慈是祝愿他人快乐，一切众生都快乐、幸福、安乐；悲是祝愿一切众生没有痛苦，解脱痛苦。所以一般所说的慈悲、慈悲，它们还是有所不同的。

第二，随喜(muditā)，简称喜。

特相：随喜或喜欢。(pamodanalakkhaṇā)

作用：不嫉妒。(anissāyanarasā)

现起：对抗不喜。(arativighātapaccupaṭṭhānā)

近因：见到有情的成就。 (sattānaṃ sampattidassana-padaṭṭhānā) (Vm.263; Dhs.A.p.238)

与随喜对立的是嫉妒。随喜与嫉妒的对象相同，都是见到他人的成就、所得。但是它们之间的差别在于：嫉妒是见到他人的成就之后心生排斥，不喜欢他人的成就；随喜是见到他人的成就之后内心欢喜，希望他人有所得，希望他人不失去其成就。随喜可以去除嫉妒。当一个人心生嫉妒的时候，要学会随喜他人的成就，见到他人的成就，自己也要感到欢喜。

有两种随喜：第一种是对他人的善果报感到欢喜。也就是说，如果他人有所得，感到幸福、快乐，我们也为此而快乐，希望他更快乐；他人有成就，我们也随喜，希望他不失去其所得。另外一种是当别人做善业、做功德的时候，我们对他人所做的功德善业感到欢喜，这也是随喜。

慈悲喜捨称为四无量心。慈是希望他人快乐，悲是希望他人脱离痛苦，喜是希望他人所得的成就不失去，捨是知道他人的苦乐只是其果报。不过修慈、悲、喜、捨也会有失败的时候。如果修慈产生贪爱，这是修慈的失败。修悲修到哭泣、悲伤，这是修悲的失败。修喜修到兴奋，得意忘形，这是修喜的失败。修捨修出麻木不仁，这是修捨的失败。所以修慈、悲、喜、捨既有成功，也有失败。失败是因为过度而造成。(Vm.263; Dhs.A.p.237-238)

九、无痴

现在讲最后一个美心所——无痴(amoha)。无痴心所有很多名字，例如慧(paññā)、智(ñāṇa)、正见(sammā diṭṭhi)、明(vijjā)，七觉支的择法觉支(dhammavicaya-sambojjhaṅga)等都属于这个心所。修维巴沙那所培育的观智也属于这种心所。对此心所，经藏中用了很多名相来表达，但阿毗达摩却只用一个名词——慧根(paññindriya)。

《清净之道》中说:“与善心相应的观智为慧。”所以从究竟意义来说慧特指观智。

特相：通达诸法的如实自性，或者不颠倒地通达，犹如善巧的射手精通射箭术一样。(yathāsabhāvapaṭivedha-lakkhaṇo, akkhalitapaṭivedhalakkhaṇo vā kusalissāsakhitta-

usupaṭivedho viya)

作用：照亮对境，犹如灯光；(visayobhāsanaraso padīpo viya)或者破除遮蔽诸法自性的痴暗。(dhammānaṃ sabhāva-paṭicchādakamohandhakāraviddhaṃsanarasā)

现起：不迷惑，犹如行走于森林中的向导一样。(asammohapaccupaṭṭhāno araññagatasudesako viya)

近因：以“拥有定力者能如实知、见”之语故说定是它的近因。(Samāhito yathābhūtaṃ jānāti passatīti vacanato pana samādhi tassā padaṭṭhānaṃ) (Vm.424, 469)

诸法的自性包括诸法的自相(salakkhaṇa,各自的本质)和共相(sāmaññalakkhaṇa,共同的本质)。任何究竟法都有自相，如地界的自相是硬，水界的自相是流动等。所有行法的共相是无常、苦、无我。

慧有几种分法：

依一种来说，通达诸法的自性为慧。

两种慧：

1．世间慧(lokiya paññā)：和世间道相应的智慧，即还没有证得圣道之前的观智。

2．出世间慧(lokuttara paññā)：和出世间圣道相应的智慧，即圣道心中的慧心所。

另外一种二分法是有漏慧和无漏慧：

1．有漏慧(sāsavā paññā)：与烦恼相应之慧，即世间慧。

2．无漏慧(anāsavā paññā)：与诸烦恼不相应之慧，即出世间慧。

三种慧：

1. 闻所成慧(sutamayā paññā)：通过亲近善友，从老师之处听闻、学到的知识。

2. 思所成慧(cintāmayā paññā)：通过自己的经验、思考、推理所得来的智慧。

3. 修所成慧(bhāvanāmayā paññā)：通过禅修，修行止观而成就的智慧。

四种慧：

1. 对苦之智(dukkhe ñāṇaṃ)：对世间真相的了解。五取蕴、名色法是苦，其本质是无常、苦、无我。

2. 对苦集之智(dukkhasamudaye ñāṇaṃ)，即缘起智。对苦生起之因的智慧。

3. 对苦灭之智(dukkhanirodhe ñāṇaṃ)：取涅槃为目标的圣道智。

4. 对趣向苦灭之道之智(dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ)：对于世间智，它包括修行戒定慧过程中培育的智慧；对于出世间智，它是圣道心中的慧心所。

还有另一种分法是四无碍解智，即：义无碍解智、法无碍解智、辞无碍解智、辩无碍解智。这是对佛陀的教法、对四圣谛的智慧，是只有诸圣者才拥有的。

十、善心的 34 名法

讲了这些美心所之后，现在再简单地谈一谈善心。在做布施、持戒、服务、听闻佛法等时候，生起的是善心。只要欢喜地做这些善事，而且拥有智慧，生起的善心一共有 34 个名法，即有一个心和 33 个心所同时起作用。其中的一个心是识(viññāṇa)；33 个心所是：7 遍一切心心所，6 杂心所，19 通一切善心心所，再加上慧根，一共有 34 个名法。在做善事、生起善心的时候，只要内心高兴地做，有智慧地做，这些心与心所就一起生起。比如大家坐在这里听课，相信大部分人生起的就是这种心。

这种心在世间善心中是很殊胜的，它和初禅心在名法数目上是一样的。初禅心也是这 34 个名法，不过，初禅心中的一境性、寻、伺、喜及乐受都很强。只要做善事（比如布施、持戒、服务、礼敬三宝、听闻佛法、随喜功德等）时内心感到很欢喜，同时相信因果，这些名法都会生起，都一起在起作用。因此鼓励大家经常要培育这种心，要欢喜地、有智慧地做善行。至于它们之间的组合如何，又是以什么样的方式运作，我们在下一集继续一起学习。

表 11：善心的 34 名法

<table>
<tr><td>心</td><td></td><td>(1) 识</td><td rowspan="19">十九通一切美心所</td><td>(15) 信</td></tr>
<tr><td rowspan="13">十三通一切心所</td><td rowspan="7">七遍一切心心所</td><td>(2) 触</td><td>(16) 念</td></tr>
<tr><td>(3) 受</td><td>(17) 惭</td></tr>
<tr><td>(4) 想</td><td>(18) 愧</td></tr>
<tr><td>(5) 思</td><td>(19) 无贪</td></tr>
<tr><td>(6) 一境性</td><td>(20) 无瞋</td></tr>
<tr><td>(7) 名命根</td><td>(21) 中捨性</td></tr>
<tr><td>(8) 作意</td><td>(22) 身轻安</td></tr>
<tr><td rowspan="6">六杂心所</td><td>(9) 寻</td><td>(23) 心轻安</td></tr>
<tr><td>(10) 伺</td><td>(24) 身轻快性</td></tr>
<tr><td>(11) 胜解</td><td>(25) 心轻快性</td></tr>
<tr><td>(12) 精进</td><td>(26) 身柔软性</td></tr>
<tr><td>(13) 喜</td><td>(27) 心柔软性</td></tr>
<tr><td>(14) 欲</td><td>(28) 身适业性</td></tr>
<tr><td colspan="3" rowspan="6"></td><td>(29) 心适业性</td></tr>
<tr><td>(30) 身练达性</td></tr>
<tr><td>(31) 心练达性</td></tr>
<tr><td>(32) 身正直性</td></tr>
<tr><td>(33) 心正直性</td></tr>
<tr><td>无痴</td><td>(34) 慧根</td></tr>
</table>

问答汇编

问 1：“阿毗达摩”是很难的学说，我们要如何来学习？

答：其实，“阿毗达摩”也不算是很难的学说；只要系统地学习“阿毗达摩”，既可以用来指导禅修，又可以运用在日常生活中。

学习“阿毗达摩”有两种方法：一、先掌握“阿毗达摩学”的义理，然后再次第地修行，如此可以少走很多弯路。二、先修再学。就像在帕奥禅林，有些六、七十岁的老年禅修者，他们连看书都很吃力，但是在业处老师的指导下有次第、有系统地修行之后，他们对名色法的了解，甚至比那些精通“阿毗达摩”的学者还要清楚，因为他们已经通过观智亲自观照过了。

根据上座部佛教，“阿毗达摩”不是为了增加一门学科，不是为了丰富知识，更不是为了辩论，而只是为了修行，为了断烦恼。这个才是佛陀开示“阿毗达摩”的意趣。

问 2：九分戒是什么内容？

答：九分戒又称为九支戒法。对在家戒来说，有五戒和八戒。八戒是在五戒的基础上，将第三条“离欲邪行学处”改成“离非梵行学处”，即避免两性行为；然后再加上三条。

其中第六条是离非时食——过了正午之后至第二天黎明不吃任何的食物。第七是由两条学处组成，前面一条是不观听歌舞，远离一切娱乐，另外一条是不化妆，不打扮，不使用化妆品和有香味的东西。第八条是离高大床座。这是在家的八戒。

在《增支部》第 9 集《狮子吼品》第 8 经中提到，一位居士在守持八戒的同时，持续不断地散发慈爱，就是在守持九分戒。这第九条是“我受持以伴随着慈爱之心遍满一切有情生类而住”，但传统上并不把第九条称为学处，只是散播慈爱而已。

问 3：从一个凡夫修行直到证初果，必须受持哪些戒律？应该通晓哪些佛法知识和实修理论呢？

答：想要修行直到证得初果，对在家人来说，至少应当守持五戒，若有条件还要受持八戒。对出家人来说，北传是比丘、比丘尼、式叉摩那、沙弥、沙弥尼这出家五众，他们应当持守好各自的戒律。对南传比库来说，他必须完整地受持 227 条学处，以及佛陀在《律藏》里制定的所有篇章，包括《大品》和《小品》。比库对所有的学处和义务都要身体力行，才能做到戒清净，因为戒清净才谈得上修行。在家人也是，要持守好戒律，因为戒清净是修行的基础。

至于通晓佛法知识与实修理论，有两种方式：

第一种方式是在一位有经验的导师指导之下有次第地

修行，不懂就去问，依教修行，这是最直接的方法。即使对佛法知识不是很了解，但只要对导师有信心，这仍不失为一种很好的方法。但是现在这个时代比较困难，毕竟精通三藏又具备实修经验的导师寥若晨星。

第二种是先学习一些基本的佛法知识，树立正见。有了正确的见解，对佛陀的教法、对三藏有一定的认识，才去判断一位老师教的方法对不对，是不是正法，是否具有正见，次第是否明确。现在有些法师只懂得教你如何开始修行，但继续修下去就糊里糊涂，连他自己也不清不楚了！这些法门虽然起点简单，目标也定得很高，但是中间过程却不明不白，甚至毫无次第可言。还有一些禅师所教的禅法渗进许多自己的东西，因此我们需要了解一些基本的佛学知识。特别是现在这个时代，龙蛇混杂、鱼目混珠，邪师度众，多如恒沙，有很多似是而非的法，甚至连外道都喜欢打着佛法的招牌，但所教的却偏离佛陀的教导。为什么当代有那么多的邪教？为什么有那么多的新兴宗教呢？在美国、日本、新加坡、中国大陆、台湾等都不少。如果我们拥有一定的佛学基础，就不会盲目追随邪师。所以，我们对佛法僧三宝要有坚定的信心，对律经论三藏要有一定的了解。同时，我们也应当检验他们教导的修行方法是不是戒定慧，是不是八圣道。如果一个出家众连持戒都成问题，你跟着他就会有危险。如果只讲定，没有慧也不行，甚至说他一禅坐就可以坐两个月也是没用，只修定并不能

解脱。而有些人则只教所谓的慧，教修观，却忽略定，这些禅法也有问题。

建议大家去阅读巴利三藏和《清净之道》。按照南传上座部佛教的传统，要判断一种禅法是否正确，应该阅读作为禅修指南的《清净之道》。因此，要修行直到证悟初果，就要依师、依传承。然而，想知道某位禅师的教法是不是符合佛陀的教导，判断的标准是巴利三藏和《清净之道》。如果他们的教法与佛陀的教导相符，那么你就可以放心地一步一个脚印修行了。

问 4：何谓教理行证？

答：教是教理，行是修行，证是证悟。教理是律经论三藏，行是修行戒定慧三学，证悟是圣道、圣果以及涅槃。这是构成佛法的三大要素。

一、教理(pariyatti)，即教法、圣典、学习；

二、行道(paṭipatti)，即实践、禅修、修行；

三、通达(paṭivedha)，即证悟涅槃。

因此，教理是教，行是修行，证是证悟。修行要依照教理，脱离了教理、脱离了三藏的修行是盲修瞎炼。如果只懂教理，却不肯修行，想要证果永远是说食数宝，就是只看别人吃饭自己不会饱。所以要先学教理，再依教修行，修行才能证悟。它们之间的次第是这样的。

问 5：禅有哪些意思？是修行的同义词吗？

答：“禅”有三种意思：

第一种禅，古代依梵语 dhyāna 翻译成禅那，巴利语为 jhāna，这种禅是指八种定之禅。佛陀教导修习这种禅。

第二种禅巴利语为 bhāvanā，翻译为禅修，包括修止和修观。这也是佛陀所教导的。

第三种是禅宗的禅。汉语叫 Chán，西洋人依日语译为 Zen。这种禅属于中华文化的一部分，所谓“教外别传，不立文字”，被认为很难用语言来表达。

佛陀在开示八圣道时教导的正定是指禅那；佛陀讲到修行方法时是指止与观，这些都是佛陀教导的。至于禅宗的禅，只能说是中国佛教的特色，不能把它当成印度佛教。正如禅宗也有所谓的“如来禅”、“祖师禅”之分。

问 6：请尊者开示有馀依涅槃与无馀依涅槃的差别？

答：有馀依，巴利语 sa-upādisesa，意思是还有剩馀。“涅槃”，巴利语 nibbāna，梵语 nirvāṇa。vāṇa 是渴爱，nir 是没有。nibbāna 意即火被熄灭了，也就是贪瞋痴之火的完全熄灭。

有两种涅槃：

一、有馀依涅槃(sa-upādisesā nibbāna)，又作烦恼般涅槃(kilesa parinibbāna)，是烦恼已被完全断尽，但还剩下一堆五蕴，一堆名色法，或者说还有身心，称为有馀依涅槃。

二、无馀依涅槃(anupādisesā nibbāna)，又作蕴般涅槃(khandha parinibbāna)。佛陀和一切阿拉汉在生命终结、命根断绝之后，五蕴不会再重组。因为他们没有烦恼了，所以没有重组的力量，于是不会再投胎，称为无馀依涅槃，也就是作为所依身的五蕴已经完全没有了。

圣者的涅槃分为两个阶段。举佛陀为例子，当我们的菩萨在菩提树下证得正自觉那一刹那，他断尽了一切烦恼，从那时起就称为有馀依涅槃，因为佛陀的五蕴身心还在。四十五年后，也就是在佛陀 80 岁那一年，他在古西那拉城外的沙喇双树之下，生命已经走到了尽头，当他的命根完全断绝之后，称为无馀依涅槃，因为那时佛陀的五蕴已经没有任何残留了。这是有馀依涅槃与无馀依涅槃的差别。

问 7：在家众可不可以修证初果？还是要发愿成为出家人才能证得初果、证悟涅槃？

答：对于这个问题，答案是：一个在家人不仅可以证得初果，甚至还可以证得第三果！也就是说，在家人可以证得初果、第二果和第三果。初果是入流，已入圣道之流，第二果称为一来，第三果称为不来。佛陀在世的时候，有成千上万的在家人证得第一果、第二果、第三果。

发愿成为出家人会更好。因为身在俗家有很多事务，出家是专业的修行人。所以问题在于你想要做一个专业的修行人，还是业馀的修行人。在家人即使能投入再多的时

间修行，但还是业馀的。为什么呢？好像我们出家人，除了托钵、清洁环境，每半个月的诵戒之外，其馀的时间都可以用来禅修。上座部比库没有其他的事务，除了吃饭、睡觉、托钵，完成戒律的义务之外，其他时间都用来禅修，所以说是专业。这样我们在时间上、身心上、精力上几乎都投入禅修。正因如此，要证悟初果、证悟涅槃就有很强的助缘、充足的条件。对于在家的生活是怎么样的，不用我说，你们比我更加清楚！

问 8：当我们过去所造的恶业在成熟时带来果报，可以通过拜忏或大礼拜来使重报轻受，或者能消业障吗？

答：在这里想解释一下什么是“业障”。根据上座部佛教，业障是所造之业已经构成了修行的障碍。我相信在座没有一个人有业障。为什么呢？因为一共有五种障碍修行之障：业障、烦恼障、果报障、诽谤障、违令障。

第一，业障(kammantarāyikā)，是指造了弑父、弑母、弑阿拉汉、恶心出佛身血、分裂僧团这五种极恶的无间业。好像未生怨王子(Ajātasattu)杀害了自己的父亲，虽然他有机会听闻佛陀说法，但却不能够证悟。所以佛陀开示完《沙门果经》之后说：“诸比库，这位国王根绝自己。诸比库，这位国王毁了自己。诸比库，假如这位国王没有杀死父亲、正直、如法之王的生命，他将即于此座中生起远尘离垢之法眼。”但是，因为他杀死了自己的父亲，结果今生不但不

能证得任何道果，而且下一生还会堕落地狱。这是业障。

第二，烦恼障(kilesantarāyikā)**。**有些人顽固地执持邪见，这些烦恼障碍他们修行不能成功。

第三，果报障(vipākantarāyikā)**。**天生的瞎眼、聋子、哑巴、弱智、两性人、般哒咖[10]。他们是无因结生者，今生不能修行，即使修行也不可能成功。二因结生者可以修行，但很难获得成就。还有动物，即使龙可以变化成人，修行也不能成功。这是果报障，因为他们作为果报的结生心很低劣。

第四，诽谤障(upavādantarāyikā)，诽谤圣者。如果诽谤了圣者，他在今生不可能证得圣道圣果，甚至连证得禅那也不可能。

第五，违令障(āṇāvītikkamantarāyikā)，是指破戒或故意犯戒。对出家人来说，无惭无愧地故意犯戒，犯了戒也不想忏悔，没有惭愧心，他将不能证得道果。

所以说障道法是指这五种障。其中的业障是指造了五种无间业的任何一种，可以障碍今生不能证得禅那以及圣道圣果。

根据业果法则，造了业之后，只要因缘成熟，一定会带来果报。在果报成熟时，不可能用任何方式将它消除，但是可以减轻。如何减轻呢？通过减少它们的外缘。因造

[10] **般哒咖：**巴利语 paṇḍaka 的音译，因生理、心理、阉割等原因而造成性别或性心理异常者。旧译作半择迦、黄门、不能男等。

下了是不能消的，但是可以削减它的缘。有如种了一棵树，这棵树要成长的时候必定会成长，你无法阻止它，但是你可以通过不给它浇水等方法延缓它的成长。当果报成熟了就要承受，但是可以减轻，好像生病可以通过看病、吃药来减轻。假如认为生病是果报，于是不看病、不吃药，这会变成一种极端。但是认为可以通过诵经、念咒、拜忏或大礼拜来消业障，上座部佛教并没有这样的说法。为什么呢？我们可以以佛陀为例子，如果佛陀生病了，他要拜谁？他要向谁忏悔？佛陀也会经受不如意的事情。上座部的长老们生病了就去看病、吃药，要承受的就承受嘛！我们要相信业果法则，不要依赖神佛菩萨！

佛陀在世时，有位叫瘦弱果德弥(Kisāgotamī)的女人，一天，她疼爱的独子死了。由于不愿意接受独子死亡的事实，她抱着孩子的尸体去见佛陀，但佛陀并没有诵经念咒让尸体复活。佛陀说："如果你想要使你的孩子复活，先要在这沙瓦提城里找到一个没有死过人的家庭，向他们要些芥子来做药引，我就可以治好你的孩子。"佛陀并不是说虚妄语，而是用善巧的方法让她清醒。这个女士真的到城中找遍每一家，但没有一家不曾死过人，她最终醒悟到：死是必然的，每个人有生必有死，这是自然法则。佛陀通过这样的善巧方法使她接受无常的现实。(A.A.1.246; Dhp.A.114; Ap.A.2.3.82)

问 9：我曾做过许多恶业，现在学佛了，想起来都感到害怕，我能通过忏悔把这些旧业消掉吗？忏悔能否起作用？

答：根据业果法则，业是由思心所负责造作的。不管善业还是恶业，一旦造作，即会留下业力(kammasatti)，业力在因缘成熟时即会带来相应的果报。对于过去曾经造作之业，我们不能通过任何方法把它消除，包括忏悔。假如旧业能通过求神拜佛、拜忏、念咒等方法消除，则这些神佛菩萨必须拥有主宰、左右业果法则的能力才能够帮人消业，然而，佛教并不承认有这样的神圣力量存在。再者，认为旧业可消，又容易落入通过苦行等极端方法来让恶业提前受报的邪见，就如耆那教等外道一般。因此，“消业”的观点既违背业果法则，也得不到巴利三藏的支持。

然而，忏悔是有作用的，上座部佛教也很注重忏悔。忏悔，巴利语 khamati paṭidesanā。khamati 是请求对方原谅；paṭidesanā 是说出自己的罪，或者向对方说出罪过。把自己的罪过说出来，然后请求对方的原谅，接受自己的过错，称为忏悔。

不过，忏悔的作用并不在于消除旧业，而在于改过自新。造作了恶业，不把它说出来，或者不向受害者道谦，憋在心里难受，一想到就感到懊恼，这是恶作，即追悔，追悔是另一种恶业，旧业加新业，只会使恶业变本加厉。因此，通过忏悔，坦白自己的罪过并请求原谅，能消除懊恼追悔。更重要的是，忏悔的意义在于改正错误，防护未

来，不造新业。佛陀在接受有罪过的人忏悔时通常会说：

“若你能见罪为罪，如法忏悔，在未来达到防护，我接受此事。这就是在圣者之律中成长：能见罪为罪，如法忏悔，在未来达到防护！”

所以，忏悔虽然不能消除旧业，但却能使我们更好地防护未来，下决心以后不再造作新的恶业。我们要养成经常忏悔的习惯，向佛法僧三宝，向师长忏悔，向自己曾经伤害过的人忏悔。忏悔了，就不要再追悔，而要时时提醒自己不要一再犯错。

问 10：请问禅师，我听说二因结生者要修禅定不容易成功。请问禅师，凡夫要如何克服这个问题？

答：下一期的“阿毗达摩”将会讲到二因结生者与三因结生者。二因结生者在其结生心和有分心里拥有无贪、无瞋这两个美心所，但缺少无痴，因此今生不可能证得任何圣道圣果，甚至连禅那也不能。这是五种障碍法当中的果报障，即他投生为二因，这是过去所造之业的果报，能障碍他在今生不能成就上人法。如果他持续地禅修的话，虽然今生不能证得禅那，但是他禅修所造的业是三因善业，即具有无贪、无瞋、无痴之业，这是一种殊胜的善业。如果他经常禅修，经常造作这种善业，同时对佛法僧三宝有信心，有布施，又有持戒，这些都是三因善业。这些三因善业能够支助他在下生投生为三因结生者。由于过去生不懂

得把握机会，不懂得造强有力的善业，所以今生才投生为二因结生者，果报比较低劣，不能证得禅那、圣道和圣果。但是今生应该经常造作强力的三因善业，当这些业成熟的话，下一生就可以投生为三因结生者，他在下一生继续修行就有可能成就。要克服这种障碍，最好的办法是今生精进禅修！

问 11：如果凡夫在正法时期不能证悟涅槃，在未来的无数次生死轮回中又不能遇到佛法，岂不是很危险？请问禅师：凡夫应该怎么办？

答：根据上座部佛教，我们是佛陀的弟子，现在还能遇到正法，就应该依照佛陀的教导来禅修。最起码要在今生证得初果，这样才能够拿到生死轮回的保险。为什么呢？初果，巴利语 sotāpanna。sotā 意为流，āpanna 为已经进入。所以，证悟初果者已经属于圣者，他决定只会升进，只会一生比一生投生到更殊胜的生命，最终完全断尽烦恼，这就是佛陀在经典中说的“决定趣向正觉”。因为初果圣者已经证入圣者之流，绝不会再堕落恶趣，所以叫做“不退堕法”，即决定不再堕入四恶道，不会再投生为饿鬼、畜生、地狱。也就是说，遇到正法最好是在今生证得初果，所以要依照佛陀的教法来修行，依照戒、定、慧来修行。

不过，退而求其次，还是有后路的。不要认为现在不能成就，或者不能在今生证悟道果而自暴自弃。佛教有一

句话说:“只要目标正确，修行方法正确，没有任何的精进会白费！”因为我们知道现在所走的这条路通向哪里，只要朝着那个方向前进，走多少算多少，可以肯定的是越走越近。所以，依照佛陀教导的戒、定、慧来禅修，每天禅修，并发愿早日断尽烦恼、证悟涅槃，这就是巴拉密。

巴拉密，巴利语 pāramī 的音译。它好比是资本，佛教叫“资粮”，特指解脱的资粮、菩提的资粮。菩提(bodhi)的意思是觉悟，有三种菩提，即：正自觉菩提、独觉菩提和弟子菩提。巴拉密是导向证悟这些菩提的资本、本钱。布施、持戒、禅修、听闻佛法、学习佛法、修行止观，并发愿将所作的这些善业成为证悟涅槃的助缘,就是巴拉密。

如果做善事的目的只是为了投生天界，或者下一世再做人，或者愿我布施能带来大财富，这样的善业夹杂着贪，夹杂着烦恼，不是巴拉密。如果发愿:“愿我布施、持戒、听闻佛法、禅修的功德，成为证悟涅槃的助缘！”涅槃是捨离贪、瞋、痴，不夹杂任何的贪、瞋、痴。所做的善行不和无明、渴爱相应，不被烦恼所污染，这就叫巴拉密，即修行的资粮。这些修行的本钱可以一点一滴积累，只要是朝向解脱，所做的这些善业都不会白费。最怕的是知难而退，或者跌倒了不肯爬起来。所以不用担心，只要朝着正确的目标，一点一滴地积累巴拉密，能做多少就做多少。有了明确的方向，有了正确的方法，剩下的就是我们的精进了！

问 12：您在课堂上提到，只要有正确的方法，精进被视为是获得一切成就的根本。请问禅师，精进重要，还是巴拉密更重要？

答：对于修行，精进很重要，巴拉密也很重要。打个譬喻来解释它们之间的关系：如果想要投资一个 50 万的项目，但是现在手头上只有 30 万，那么，现有的资本重要，还是继续赚够钱重要？两样都重要！只靠资本投资，但自己却不去经营；或者虽然辛勤工作，却没有足够的资本，都很难获得成功。资本比喻巴拉密。巴拉密是过去生以及今生所积累的善业，只要是为了证悟涅槃所作的奋斗、精进，所积累的任何功德善业都属于巴拉密。巴拉密是觉悟的资粮、解脱的资粮、解脱的资本。现在的精进可以成为未来解脱的巴拉密。最怕的是自己有了本钱却自暴自弃、停滞不前。所以巴拉密和精进一样重要。如果自己现在本钱少，更需要修行，更需要精进。自己有充足的本钱，那也要精进，争取在今生断除烦恼、证悟圣果。

问 13：北传有句话叫“火烧功德林”，说所作的功德一旦没有回向，只要一生气就会把这些功德全部烧掉。请问尊者，做了功德一定要回向吗？万一忘记回向，那这些功德不是前功尽弃了吗？请教导我们要怎么保住功德。

答：缘起法是佛陀教法的根本，在解释问题时，如果符合业果法则，符合缘起法，它就是对的。这里用业果法则来

解释。一个人造作了善业，能成为善的业力、业因；造作了不善业，将形成不善的业力、恶的业因。无论是善或不善业，一旦造作之后，遇到适当的因缘就会产生果报，没有因缘的话就不会产生果报。

但是，善业和不善业并不能互相抵消。造善业得善果，造不善业得不善果；我们不能够说造了不善业之后，再用造善业去抵消。业是独立运作的，造多少不善业，因缘成熟了，将得到相应的不善果报；造了多少善业，因缘成熟了，就得到相应的善果报。因此，不用担心火烧功德林。但是我们不应生气，生气是在造作不善业，虽然它不会削减你过去的善业功德，但你却在造作新的不善业。

做功德要回向！如果你是行菩萨道的话，应把所有的功德回向最终能证得无上佛果。如果你想证悟涅槃，想成为佛陀真正的弟子，应回向所作的功德能使你尽早断除烦恼。当然，想成为菩萨也好，成为佛弟子也好，都是为了断除烦恼、证悟涅槃。

做了善事并回向，它就成为巴拉密。巴拉密的意思是为了断除烦恼而积累的功德善业。假如没有回向功德，那善业还在，只不过它会在你未来的轮回当中成熟。举布施为例，按照业果法则，如果布施是为了得到财富，而没有回向成为证悟涅槃的助缘，当布施的善业在日后成熟，你将能获得财富。当你得到这笔钱财后，很可能会到处乱花，甚至因为这些钱财而造不善业。我们学过“阿毗达摩”就

知道，遇到好的所缘也会生起不善心，遇到不好的所缘也会生起不善心。例如现在大家很有钱，这是福报，但有钱又容易使人随心所欲地享受欲乐，反而会使人沉沦。

如果你发愿:“愿我布施的功德，成为证悟涅槃的助缘!”那你以后还是能得到这些布施带来的福报，这些福报可能使你拥有资助修行的优越的物质条件，或者用这些财富去造更多新的善业，而这些善业又促使你一直走在通往正觉的道路上，不会使你因为得到这些福报而沉沦、堕落。

所以，回向的意义是希望所造的善业不会受到贪瞋痴的污染，并不是说没有回向，它就不是善业，不是功德。它们还是功德，只不过不能使你在轮回中越来越提升。

因此，想要让功德更殊胜的话，第一要养成做善业的习惯；第二做了功德记得回向。回向就好像把钱存入银行，把功德变成巴拉密。巴拉密是证悟圣道、圣果的资粮，它不会白费。

问 14：请问静坐是不是修学过程中的程序？

答：有四种威仪：行、立、坐、卧。在行走、站立、坐着、躺卧四种姿势当中，坐姿对修行是最好的，因为能够持久。上座部佛教的修行方法鼓励用两种姿势，第一是行走，又作经行；第二种叫禅坐，或者叫静坐。经行是在一条直线路上从这边到那边慢慢地来回行走，它既是一种调节，也是一种禅修方法。禅坐也是，如果禅修者想要入定 4 个小

时的话，行走就很难长时间入定，唯有坐着才能培育强有力且稳固的定力。站立虽然也可以培育定力，但是站立不到 1 个小时，脚就开始酸了。对于那些定力强的人，躺卧也可以修行，但是一般人躺卧不到十几分钟可能就睡着了。

问 15：在静坐之前需要具备修学次第的基本条件吗？比如调身或调心。

答：是的。禅修的时候，最好能够持续地禅修，经行和禅坐相结合，那么当你坐下来时，身心已经处于修行的状态，那不用怎么准备，心都容易进入状态。

假如做不到的话，譬如你刚做完一件事情，想要禅坐但心里却还惦记着那件事情。这个时候，你可以让自己的身体坐得舒服一点，全身放松，然后决意让心不要再攀缘，不要再想刚才的事情，让心平静下来。等身心觉得舒适之后，再专注禅修业处。这好比开车，当你走进驾驶座，并不是立刻踩油门或离合器，而是先调一调后照镜，扣上安全带，调整一下座位，坐好之后才开锁发动引擎。

问 16：过去世是以什么样的业力而成为男性或女性？

答：如果有情过去经常造作女性之业，比如爱妒忌、情绪化、依赖性强，他的心、他的行为、他的业就倾向于女性。如果一个人比较好胜，自主性、独立性比较强，他的心、他的行为、他的业就倾向于男性。而更传统的说法是，由

于过去世造了邪淫业，导致投生为女性。然而，成为男性或女性和一个人的愿也有很大的关系。

问 17：我们应该如何培育才能具有有力的慈爱心？今生是否该决意修行解脱道，就从这一刻起开始发愿，避开两性关系、爱恨情仇的天罗地网吗？是否有更好的办法来避开两性情爱的魔网，来生才不会糊里糊涂地活着，直到证悟佛陀的正法。我已经造了许多不该造的业，没完没了，现在感到惊恐不安。

答：想要了解慈心禅那的培育方法及其功德，在这期“阿毗达摩”课程结束后，紧接着的禅修营将会有四个晚上专门学习如何修习慈心。现在所讲的阿毗达摩课程是重理的，重智慧的，但是在禅修的时候五根要平衡，所以禅修营期间会讲如何培育慈爱，因为修学佛陀的教法需要慈悲和智慧相结合才能圆满。

决意要修行佛陀的正法，你可以发愿：“愿我得遇佛陀的教法，走在佛陀正法的道路上，一直到证悟涅槃！”只要你的信心坚定，同时也造作很多善业，这些善业将会不断地促使我们走向清净，逐渐摆脱禅修的障碍。因此，第一是发愿，第二是培育善心、善行并养成习惯。养成习惯后，将会发现有很多助缘会支助你，使你不会偏离佛陀的教法。

当然，如果想避开两性情爱的魔网，并且更好、更有效地积累善业功德、解脱资粮，出家不失为最佳的选择！

问 18：四梵住的慈梵住与修慈的方法是否一样？

答：是的。修慈取无量的众生为所缘，称为慈无量心。慈无量心也就是慈梵住，它们是一样的。

问 19：许多人都说南传只能证到“我空法有”，但北传能证到“我空法空”。不知道禅师对这样的话有什么看法？

答：根据北传佛教的说法：“小乘佛教只能证人无我，不能证法无我。而大乘佛教既破人我，也破法我，证得我空法空。”现在大家学了“阿毗达摩”之后，我想问大家一句话：想要修“人无我”可以吗？“我”属于什么？或者“人”属于什么？属于概念法。既然是概念法，可不可以说它是无我还是有我呢？不能！

当然，北传大乘佛教提出这一句话是针对当时北传说一切有部(梵 Sarvasti-vādin)所持的“我空法有”论而来的，但是用这句话来套南传上座部佛教是行不通的！因为在修观的阶段，如果取概念法为所缘来修，那就不是真正的维巴沙那。如果你认为还有个人、有个我，这些只是概念法。我们在讲概念法时已经知道：所谓的“人”，在究竟意义上并不存在有实体的人。我们要观照的是五取蕴，观照名法、色法。名法、色法都不能称为人，人是概念。取概念法为所缘修一辈子，都还没有将观智真正地培育起来。因此想要观“无我”，先要把所谓的“我”分析为色法和名法。佛陀说过：“一切法无我(Sabbe dhammā anattā’ti)。”法包括有

为法和无为法。有为法是名法、色法，或者说心法、心所法以及色法，这些都是无常、苦、无我的。作为无为法的涅槃也是无我，不能执著涅槃有个什么东西存在。不管有为法还是无为法，都是无我的，都是空的，从究竟意义上并没有所谓的“我”，没有一个本体我，故不能够说“法有”。因此，在究竟意义上并没有所谓的“我空法有”。修观要观照的是究竟法，究竟法才是无我。无我其实也是空的另一种说法。我们现在学了阿毗达摩，特别是有维巴沙那实修经验的话，你会觉得人家说“观人无我”，“人”是概念法，我们不观照“人”为无常、苦、无我，也不能说概念法是常还是无常，因为它们并不是真实存在的。需要观照的是刹那刹那生灭的名色法。因为刹那刹那生灭，所以无常，没有永恒的存在；因为它们一直受到生灭的逼迫，所以是苦。在生灭中并没有一个实体的我、灵魂、真心、本体、自性，连真实我都找不到，怎么可以说是我呢？所以观照这些法为无我，最终证得法空。对于人与法，人只是一个概念，如果要分析它，它只是五蕴、名色法而已，实质上并没有所谓的人，因此不能够说：“南传只能证到我空，不能证法空。”假如你们用这句话去问那些不懂北传教理的比库，他们也许不知道你在说什么。

问 20：北传的净土法门强调只要念佛的名号就可以证得禅那，命终能投生到佛的净土，并且最终都能够成为佛陀。

如果是这样的话，是否能够把净土法门与佛陀的教导融合起来？我们是否可以只是念诵佛号而解脱、成佛呢？

答：上座部佛教传统并没有净土信仰，但是上座部佛教也有念佛法门。念佛法门是持续地忆念佛陀的功德，称为"佛随念"(Buddhānussati)。佛随念是培育定力的四十种业处之一，佛陀也曾经教导。佛随念也是六随念之一。六随念是佛随念、法随念、僧随念、戒随念、捨随念和天随念。佛陀在世时经常教导这六随念，特别是对在家人。

修行佛随念的方法是取佛陀的功德为所缘，为禅修的目标，持续地把心投入于佛陀的功德，使心平静。佛陀有九种功德名号，禅修者可以取其中一种名号持续地忆念着。但是，只是忆念佛陀的名号还不够，还要知道其功德的含义。比如说"佛陀"，佛陀是觉悟者的意思，包括两种含义：1.已透过究竟解脱智觉悟了应觉悟之法，故称佛陀。2.无需老师的指导而自己觉悟了四圣谛，同时还有能力教导他人也觉悟，所以称为佛陀。要先明白这些意思，然后专心地随念"佛陀，佛陀，佛陀"。当心能够平静、专注，持续达到心一境性，达到心只有佛陀的功德时，应维持这种定力1 个小时、2 个小时。如果禅修者在过去生曾经见过佛陀的话，他将可能看到佛陀的影像。不过，《清净之道》里说佛陀的功德属于究竟法，修佛随念最多只能达到近行定，不可能证得禅那。你或许可以把这种定力称为"念佛三昧"，但它只属于欲界定。假如一个人想只通过音声念佛来修行

的话，则连近行定也不可能证得。在佛陀教导的四十种止业处当中，没有任何一种业处是只通过念诵或者专注声音来成就定力的，因为佛陀说过："声音是禅定之刺。"

作为佛弟子，无论在家人或出家人也好，若他经常修习佛随念，临终时自然也能取佛陀的功德为目标，如此将能投生到人界或欲界天，这是符合因果律的。通过忆念佛陀的功德培育定力，可以达到近行定。在这种定力的基础上再转修维巴沙那，观照念佛之心为无常、苦、无我，也可以培育观智。然后他再透彻地观照名法，观照色法，再修习缘起，依次培育各种观智，他就可以证悟涅槃。如果只是取佛陀的功德为目标，最多只能达到欲界近行定。

问 21：要用什么方法来观四界？

答：要系统地修习四界差别，可以用简略法或详尽法这两种方法。不过真正要修行的话，必须在一位有经验的业处导师的指导之下有系统地修行，因为在修行四界差别的过程中可能会遇到许多具体的问题，这些都需要有具体的教导。对四界的了解不能只停留在听闻的阶段，还必须投入时间去体验，这样才能对地水火风有更深一层的了解。

问 22：应以何种方法修习四界差别？

答：可以用由易到难的方法来修习。最容易感受到的特相是推动，推动就是身体的动作。能感觉到身体的动作，就

进入了修习四界差别之门。辨识推动之后，再辨识硬、粗、重等。如果修行进展顺利的话，业处导师会一天教导你修一个特相。如果你的巴拉密很强，可以在十几天内就修完四界差别。如果你已经拥有定力、证得禅那，甚至可以在一周之内修完四界差别。基本的方法我已经讲过了，具体的操作则要在大家实际修行时再给予指导。

问 23：色聚能产生数代乃至十多代，所产生代数的多少是否是一定的？

答：由业生色聚里的火界和食素一般能产生 4-5 代的时节生色聚与食生色聚。对于心生色聚来说，则依心的强弱而有差别。由平常欲界心所产生的心生色聚能产生 2-3 代的时节生色聚与食生色聚。但是，如果心力很强，比如修习止观之心，由这些心所产生的心生色聚能产生无数代的时节生色聚和食生色聚。我们平时所吃的食物只能产生 10-12 代食生色聚，而且只能够维持 7 天。如果天界的食物注入一个人的身体，可以维持 1-2 个月的时间。由业生色聚所产生的时节生色聚与食生色聚的代数一般是固定的，但是由不同的心和食物所产生的时节生色聚和食生色聚则会依其强度而变化。

问 24：请开示见到究竟法对修行有何帮助？

答：唯有见到究竟法，才能修行真正的维巴沙那，因为观

智的目标必须是究竟法。我们不能对概念法修观，因为观智是观照诸行法无常、苦、无我的本质，但是概念法只是施设，只是假名，并不能观照它们为无常、苦、无我。为了修行维巴沙那，为了见到究竟法，所以在修观的第一个阶段就要修色业处和名业处，尝试见到色聚和名聚，再破除色聚和名聚的密集，直至见到究竟色法和究竟名法，成就第一种观智——名色限定智(Nāmarūpaparicchedañāṇa)。因此，想要修行真正的维巴沙那，必须见到究竟法。

问 25：您提到色法极其快速地生灭，没有一刹那的停留，其生灭的速度快到它们还来不及停住就坏灭了。但您又说禅修者必须逐一辨识一粒色聚里的若干种究竟色法，否则无法见到究竟色法。既然色聚不可能有一刹那的停留，禅修者在还没来得及看到它们时就已经灭去了，又怎么可能慢慢地分析辨识它们呢？

答：分析和辨识它们不仅可能，而且必要！我想问问你：当你仰望夜空时，突然看见一道闪电，当电光一闪之后立刻消失，那道闪电是否还能在你脑海中留下印象？

看见闪电还只是欲界眼门心路的作用，因为眼门心路是很弱的。然而，拥有禅那者的心是极强有力的。举个例子，一个没有禅那的人通过制作特定的遍相来修白遍，他也许专注白色的遍相一个月、两个月，都不一定能成功地取到白相。但是，一个拥有禅那者只需看任何物体的白色

——例如白云——几秒钟，也许白云早已飘散，但他却能成功地取到该白云的白相，并进入白遍禅那四五个小时甚至更久。为什么两者之间的心力区别那么大？这就是有无禅那的区别。

当禅修者想要辨识究竟色法时，他应先进入禅那，例如入出息念第四禅。从禅那出定后，他借助晃耀的智慧之光和敏锐的心，对身体修习四界差别。见到色聚后，他再决意在极快速生灭的一堆色聚中“捕捉”一粒色聚。该色聚被“捕捉”之后即刻灭去，但是拥有定力之心却能将此色聚“定住”，然后逐一辨识里面的地水火风等究竟色法。试想一想，即使利用照相机快门所捕捉到的瞬间精彩也都可以提供给我们慢慢地欣赏和研究，为什么借助禅那所培育起来的强大心力不能捕捉到快速生灭的色聚并慢慢地分析辨识呢？！对于辨识生灭速度更快的究竟名法，也是同样的道理。

佛陀在《增支部》第四集中提到，拥有禅那者的禅那境界(jhāyissa jhānavisayo)是四种不可思议之事的其中一种，拥有禅那者的能力是无禅那者所无法想像的。(A.4.77)正因如此，为了辨识并了知究竟色法和究竟名法，佛陀教导禅修者要先培育禅那。所以佛陀在《相应部·蕴相应》中强调，拥有定力的比库能如实了知色，如实了知受、想、行、识。(S.3.5)

问 26：世间一切物质与非物质、有情感与无情感的事物，在究竟法上可否称为一堆行法，都是由四大种所造的？

答：有情感的生命称为有情(satta)，或称为众生(pāṇa)、生类(bhūta)，它们的色身是由四界和四大种所造的，这个没有错。但是除了色法以外，它们还有名法，即心理现象。对于一切无情感的物质，它们都是四界与四大种所造。然而，无论内在的、外在的所有有情、无情的事物，都可以称为行法(saṅkhāra)。

问 27：您说火界创造自然万物，业创造有情，那么万物与有情之间有什么联系？可否理解为万物的色法生灭及撞击产生了业力，因业力而生有情。

答：我们不能用直线思惟来理解事物的生起，要从缘起来理解，因为世间法的产生和存在必定有它们的缘起。谈到为什么会有有情，应该从缘起的角度来讨论。所谓的有情，其实只是一个生老病死的过程。为什么会有生老病死呢？因为有业有，即所造之业。为什么会有业有呢？因为有执取。为什么会有执取呢？因为有贪爱。为什么有贪爱呢？因为有感受。为什么有感受呢？因为有触……。

刚才用的是逆观缘起的方法，现在再用顺观缘起的方法来说明：因为根识接触外境，眼识看到颜色，耳识听到声音等，有了这些接触之后，就会有反应，好的产生乐受，不好的产生忧受、苦受，这就是“缘触生受”。对于普通人，

缘乐受会生贪爱，缘苦受会生瞋。对欲乐的目标产生贪爱，贪爱进一步加强变成执取、执著，执取对象后会去追求。有追求，就会造业。因为造了业，因缘成熟就会带来果报。有情是这么来的。

自然万物是我们所面对的所缘。色、声、香、味、触和一部分法所缘是六处当中的外六处，是平时接触到的。自然界、自然万物不外乎是这些，它们和造业也是有联系的。但是造业、不造业关键在我们自己。黏著这些事物，认为外物是我的、我所拥有的，或者我要追求、想要占有的，心起了贪爱，就会造业，造了业就可能会有果报。它们之间的连结是这样的。所以不能孤立地看待任何事物的产生与存在，佛陀解释这些问题也是从缘起的角度来讲的。

问 28：说思是行，和五蕴中的行有何不同？

答：五蕴中的行蕴有两种意思：一、思心所，思心所是行；二、50 种心所。哪 50 种心所呢？五蕴中有四种是名蕴，即受、想、行、识。其中的识属于心，这是一种究竟法；受蕴是受心所，想蕴是想心所，行蕴是其馀的 50 种心所。从造业的角度来说，行就是思心所。但是从究竟法的角度来说，行是 50 种心所，包括触、作意、寻、伺、贪、瞋、痴等。修缘起时观照五蕴，要用这两种方法来观照，一种是以思心所为主观行蕴，另一种是以 50 种心所来观行蕴。如果以思心所来观行蕴，其他的心所也不能忽视，因为心

所是不会单独生起的。如果以 50 种心所来观照行蕴，其中也包括了思心所。两种方法虽然略有不同，但其实还是一样：一种是从造业的角度来观照，一种是从心所运作的角度来观照。

问 29：尊者曾提到，只要起了恶念，恶业已经形成。但有些说法说意念虽形成，但只要未造作行为，业并未形成。

答：业分为三种，即身语意三业，意业也能造不善业。如果说只有意念生起，只要尚未有身语的行为，业并未形成，这种说法并不正确。如果改为：只有意念，但还没有身语的行为，他的戒还没有破。这句话是对的。因为持戒只是约束身和语，纯粹意念并不构成犯戒。所以只有恶意，但还没有身语的造作，就不算犯戒。

业和戒是两回事。造业包括身、语、意三门，通过三门的任何一门造作不善都会形成不善业。但是戒只涉及身和语的违犯，只有意念却没有行为并不会犯任何的戒；然而，对于某些学处，即使没有意念，只要身体或语言违犯也算犯戒。例如离非时食，即使不知道已经过了正午，但是吃了任何食物仍然犯戒。所以说，只有意念的生起，但还没有造作行为，业已经形成了，只是不构成破戒而已。

问 30：请问尊者，这一世我做了很多功德，积累了很多善根福德与巴拉密，假如死后投生到天界。当我做天人后，

在上面往人界看，看到我以前的兄弟、姐妹、亲戚、朋友等还在人间，或再次投生于人界；也看到过去的冤亲债主、欺负我的人，也看到他们正在受苦。请问尊者，我是否可以由天界下返人间来作弄曾经欺负我的人？请问天人也会造业吗？比如我看到过去曾经欺负我的人正在走路，我就故意放块石头让他跌倒，但是他却看不到，很好玩。有这样的天人吗？

答：有的，有这样的天人。在此讲一个天女作弄人的故事。在很久以前，咖沙巴(Kassapa)佛陀的时代，有两位比库非常要好，他们经常在一起诵戒，一起用餐，一起讨论佛法，一起禅修。有个三十三天的女天人看到这两位比库那么要好，想试试看是否能让他们的友谊破裂。

有一天，当这两位比库在赶往寺院去诵戒的时候，走到半路，其中一位比库说："贤友，你等我一下，我需要方便。"于是走进树林里去。这个天女看到机会来了，就在这位比库方便完了回来时，变成一个很漂亮的女人偷偷地跟在后面，一只手在抚弄着披头散发，一只手在穿下裙，给人感觉好像是刚做完男女之事的样子。站在路边等的那位比库看到了，心想："这个比库竟然背着我做这样下流的事！"于是说："贤友，你破了戒！""贤友，我并没有呀！""当你走出来时，我看见一个年轻的女人跟在你后面做这样，你还敢说没有！"那位比库犹如五雷轰顶，说道："贤友，请不要灭摈我，我真的没有这样呀！""我是亲眼看见

的，你叫我如何相信你！”于是他们的关系破裂了。当他们坐在诵戒堂的时候，那位比库宣布说：“我不会再和这个人一起诵戒！”另一位对诸比库说：“尊者们，我的戒行没有哪怕是极微细的污点！”而那位也说：“我是亲眼看见的！”天人发现情况不妙，心想：“我已经造了很重的业。”于是急忙现身在半空中，坦白地说：“尊者们，这位尊师并没有破戒，我这样做只是想要试探他们而已。请你们一起诵戒吧！”虽然后来这两位比库的关系又和好了，但是再也不能像以前那样融洽了。

虽然这个天女忏悔了，但是死后仍然投生到地狱里去。一直到我们的佛陀出世时，这个天女投生为人，后来也出家了。自从他出家那一天起，怪事就发生了，在他身后总有个漂亮的女人幻影跟着他，无论他走到哪里，那个女人的影子就跟到哪里。大家都可以看见，但是他自己却看不到。每当他托钵的时候，施主给食物时就说：“尊者，这是给你的，这是给你的女朋友的。”正因如此，人们骂他为“贡嗒塔那”(Kuṇḍadhāna)，大意是“饭桶”，但是他自己却觉得很无辜。当时其他的比库想把他赶走，因为一个出家人带着一个漂亮的女人到处走，这像什么样！他们请国王勒令他还俗。当高沙喇国的巴谢那地王去见贡嗒塔那尊者时，也亲眼看到有个女人跟在他身后，但是尊者却说不知道。当尊者进入他的孤邸(kuṭi)时，国王也进去，并在屋内到处寻查，结果并没发现任何女人的影子。国王说：“尊者，请

您出去！”等那位尊者一出去，那个女人又出现了。经过几次测试，国王知道这是幻影，并不是真的有一个女人。比库们一起去见佛陀，于是佛陀说出了这个因缘故事：因为他过去曾经为天女时，变成女人破坏两位比库的关系，所以受到这样的果报。所以天人还是不要乱作弄人，乱作弄人是会有果报的。(A.A.1.211; Dhp.A.133-134; Ap.A.4.1)

问 31：灵魂是不是我们的意识？鬼是否就是灵魂？

答：根据佛教，灵魂是不存在的！意识并不是灵魂，鬼也不是灵魂。鬼也有五蕴，是另外一种生命状态，他们属于四恶道的一种，并不是灵魂。

问 32：为什么鬼会吓人？而且他们都非常难看？

答：先解释一下鬼为什么会吓人。一般来说，我们是看不见鬼的。在几种情况下才会看到鬼：

一、鬼专门显现给我们看。鬼一般是不会故意显现给人看的，只要人在生病，或者果报低劣时，鬼才会显现给人看。也有些鬼前世与人有冤仇，在他的仇敌果报低劣的时候来报复才会显现，一般上是不会显现的。鬼是一类低级的众生，一般情况下还没有能力和人类对抗。

二、在修习慈心的时候，向鬼类众生散播慈爱可以大概地看到鬼类。

三、天眼通可以清楚地看到鬼。

四、类似民间所说的“阴阳眼”也可以看到鬼。有阴阳眼的人一般上果报不会很殊胜，反而正常的、阳刚的人不会有阴阳眼。

鬼为什么非常难看？因为鬼是由不善业投生的。做善事能投生为人或天。鬼是由于贪心、瞋心等不善业投生的，所以很丑陋。好像横死——被车撞死，或被谋杀的人，他们的生命不得不中断，这些人往往会投生为鬼，他们的样子通常很凶。因为他们在临死的时候受到惊吓或恐怖，生起强烈的瞋心，所以他们结生时样子很丑。由于造成投生为鬼的业是低劣的，所以样子很丑陋，这是他们的果报，不是他们想要的。

问 33：鬼是否能够显现各种变化？

答：是的。有些鬼可以变成很多种形状，也可以变成很美丽的人，这称为鬼通。有些大力鬼也能飞行，可以很快去到另外一个地方。他们也可以变现很大的身体或很小的身体，甚至隐身。

问 34：若见到鬼类众生，要念经回向吗？要念哪些经？

答：其实我们周围都有这类众生，不用怕。如果拥有慈爱的话，没必要害怕这些众生。一般上这些众生不会伤害我们，除非是有些亚卡(yakkha)。通常是不善业成熟，他们才会伤害人。在上座部佛教，一般是念诵《应作慈爱经》。佛

陀教导这篇《应作慈爱经》是因为当时住在森林中修行的比库遭到树神们的干扰，所以教导他们念诵这篇经文并向他们散播慈爱。

问 35：我同事的哥哥往生已经 6 年了，可是最近他的家人梦到他，梦境中他长着长头发，皮肤又黑又瘦，说自己没得吃，没得住，常有人跟他抢食物，而且向他家人伸手要钱。请问尊者如何帮助他呢？

答：首先要弄清楚这个梦到底是不是真的，因为梦境通常都是不真实的。但是如果经常梦到，或者不同的人梦到，那很可能是他投生到某一类的鬼道。多数鬼类并不能受用人类的食物，但如果投生为能接受他人施捨的鬼道众生，他们就需要人们的布施。根据上座部佛教传统的做法，如果他的亲属去供僧，比如供养僧团食物、袈裟、日用品等，然后再把这些功德回向给他们。如果他们投生为“依他施活命鬼”(paradattūpajīvina)，当他们在随喜的时候说出“Sādhu! Sādhu! Sādhu!”，就可以得到这份功德。

问 36：若我供养祭品给已经去世的亲人，他们能得到吗？若回向功德给投生到另一处的亡者，他们还能得到功德吗？

答：佛陀曾经讲过一篇关于祭祀亡者的经文，名叫《生闻经》(Jāṇussoṇi sutta)。有个名叫生闻的婆罗门(Jāṇussoṇi

brāhmaṇa)问佛陀说:“朋友果德玛，我们诸婆罗门做布施，并相信:‘愿这布施资益先亡的血亲！愿这布施让先亡的血亲受用！’朋友果德玛，这布施是否能资益先亡的血亲呢？有先亡的血亲是否能受用这布施呢？”

佛陀说：婆罗门，有些地方能资益，有些地方则不能。如果一个人死后投生到地狱里去，他在那里只有受苦，该布施并不能资益他。如果投生为畜生的话，则依畜生的食物在那里生存，该布施也不能资益它。如果投生为人类的话，人有人的福报，他依人类的食物在那里生存，该布施也不能资益他。如果投生为天人的话，他依天人的食物在那里生存，根本不需要人间的食物，该布施也不能资益他。当然，天人还是会随喜我们所做的善业功德，例如诵经、说法等，但他们并不需要人间的食物。只有他投生为饿鬼时，他既可依鬼类的食物在那里生存，也可能因该布施而资益他。(A.10.177)

鬼类的食物多种多样，有些鬼在粪坑里专门吃粪便，有些吃痰、鼻涕，有些在产房里吃血污，有些吃垃圾，有些吃香气，各种各样，这是他们的果报。只有一类鬼可以得到人的布施，那就是“依他施活命鬼”。这类鬼会等待他们的亲戚或者其他地方人的供养，他们才能得到祭品。当他们在世的亲戚做了功德，并把功德回向给他们，他们在随喜之后就可以获得。唯有这一类鬼类才能得到人们施捨给他们的祭品。

然而，对于回向功德，范围则要大些。好乐善德的天人喜欢我们把功德与他们一起分享。对于人类，如果他们对我们所做功德感到欢喜，也能得到随喜的功德，许多鬼类众生也希望我们把善业功德与他们一起分享。正因如此，我们在做布施、持戒、禅修、诵经、听闻正法等功德之后，通常会把这些功德善业回向给一切诸天、鬼神以及众生类，希望他们在随喜之后，也能获得一切的成就。

问 37：我们为祖先所做的功德会不会白做？

答：不会白做！因为我们在无量劫轮回以来有很多亲戚，这些亲戚有些投生到鬼道，他们的寿命很长，即使过了很多世，你早已经忘了他们，但他们还记得你是过去几世以前的亲戚。假如你做了功德也一起回向给过去世的亲戚，他们还是可以随喜的。在所做的功德当中，供养僧团的功德是很大的。当我们在做功德之前、之时或之后回向，他们就可以得到这份功德。投生为依他施活命鬼的众生特别希望我们能将所做的功德与他们一起分享。但是如果他们投生为烧渴饿鬼等，就没有机会获得人类的供养，因为他们的福报很低劣。

问 38：请问尊者，一个人记忆力好不好是否与正念的强弱有关，正念越强是否在加强想心所的运作？

答：首先，记忆力好不好与业有关，有的人先天记忆力很

好，有的人记忆力不好；有些人过目不忘，有些人过目即忘，这和业有关。其次，记忆力还可以通过训练来加强。因此说记忆力好不好分为先天与后天，所谓的先天是由他的业决定，后天则是经过有系统的训练。

当代缅甸就有好几位能够背诵三藏的西亚多。在现代，第一位通过三藏考试的是明昆西亚多(Mingun Sayadaw Bhaddanta Vicittasarābhivaṃsa)，他可以用巴利语背诵整部三藏。考试是这样进行的，考官从三藏中随意抽出一本书，任意翻开一页，说出其页码，应考者必须立刻接下去背诵。你们说他的记忆力好不好？佛陀在世的时候，很多比库都能背诵三藏，好像阿难尊者一样。在古代，这样的大长老也有很多。在上座部佛教传统中，唯有能背诵巴利三藏的人在，才有资格举行三藏的结集；没有人能背诵三藏，就没有举行三藏结集的资格。结集必定是靠背诵出来的，不是拿三藏来读。1948 年 1 月 4 日缅甸独立后，新政府发出邀请，想要在 1954-1956 年举行第六次三藏圣典结集。当时斯里兰卡僧团质疑说:“你们没有能背诵三藏的长老，有什么资格举行结集？”结果 1953 年明昆西亚多通过三藏考试，使缅甸在 1954 年-1956 年成功地举办了三藏结集。到 2003 年为止的 50 年间，缅甸又先后出现了 9 位能背诵三藏的大长老，现在还有 5 位在世。明昆西亚多不仅仅能背诵三藏，还能把三藏默写出来，是用巴利语，不是用缅文！

记忆力好坏和业有关系，我们是羡慕不来的。不过，

即使一个人的记忆力再强，没经过系统的训练也不行。所以说记忆和业有关系，与后天的训练也有关系。

问 39：胎教真的能起到作用吗？

答：可以的。从阿毗达摩的角度来说，一个生命是在受精的那一刹那开始的，生命开始的第一个心识叫结生心。一个胎儿在母胎里待九个月都是有生命。胎儿在胚胎阶段也许听不到外在声音，但是当耳根生长之后，还是可以听到外界的声音。同时，胎儿也可以感受到母亲的情绪，就好像小孩子一样。母亲生气，小孩子会怕；母亲高兴，胎儿也会高兴。做母亲的和小孩最亲密，所以胎教是可以起作用的。

问 40：是什么原因影响小孩的性格特征？像家族中某些人的性格。

答：影响小孩性格特征的原因有两种：

第一种是先天性的，更准确地说是他的过去世。人的性格很大因素决定在他的过去世。所谓的科学很难解释为什么有些父母没有的习气，但在小孩身上却有，这其实和他的过去世有关。有些人过去世曾经是动物，今生就还会带有动物的习性；过去世是饿鬼，今生就还会有些饿鬼的习性；过去世是天人，今生就还会带有天人的习性。这些习性、行为模式，用现在的话来说就是性格。什么是性格？

一个人经常造作某些的行为，逐渐形成习惯，若干的行为、习惯、爱好、兴趣等构成了一个人的性格。这些习惯、爱好促使他经常造作某种业，倾向于做某些事情，久而久之就形成性格。一个人过去生是天人，他的爱好会比较高级，会喜欢漂亮的东西，容易黏著微妙的欲乐。过去世是鬼道众生，他会比较贪婪，这东西也贪，那东西也贪，甚至连低贱、肮脏的东西也贪著；他也容易感到害怕、恐惧，怕黑等。这些性格和过去世有关。

另外一种原因是后天的。有些小孩子可能有很好的过去世，但是今生没有人培养，没有遇到好因缘，他们也会堕落。所以培养孩子要从小开始，要让他们接受良好的教育，接受道德的熏陶等。后天的成长环境、生活方式、家庭、职业等都可以影响一个人的性格。一个人长期从事某种职业，即可以从他的言行中看到其职业的烙印，这是由于后天因素的影响。

问 41：请问供了佛的食物与水果可以拿来供养禅师吗？

答：传统上我们也经常会拿食物、水果来供佛，但是都在早上供，因为佛陀是离非时食的。供养这些食物只表示一种敬意，并不是佛像真的想要吃，否则那确实很可怕。在帕奥禅林，供佛的食物通常由沙马内拉负责，供过之后也由沙马内拉们吃掉。供佛的食物通常由沙马内拉先去托钵，然后才轮到比库们托钵。如果那些食物供佛之后吃不完，

他们也会拿来供养我们。所以供了佛的食物与水果拿来供养比库还是可以的。

问 42：请尊者以阿毗达摩的角度来解释植物。因为有些学说认为植物是有生命、有感受的。

答：以阿毗达摩的角度来说，植物并没有生命。我们所说的生命和生物学所说的生命是不同的，生物学所说的生命是指细胞还会不断地分裂、生长，这就是生命。根据阿毗达摩，有无生命以是否拥有命根来判断，只有业才能产生命根色。有命根的色法必定伴随着心识，因此这种色法被触伤的时候会感觉到痛，会害怕，会有情绪反应。根据阿毗达摩，植物只是时节生色，植物的生长不过是色法的不断产生并增长而已，即使砍它、剁它、拔它，它也不会感觉到痛。不过，一些比较粗大的树木会有众生依附而住。为了保护依草木而住的众生，佛陀制定一条学处：比库、比库尼不能砍伐草木。

问 43：尸体的指甲和头发在人的命根断绝之后依然会生长，也是与植物一样的原理吗？

答：是的。有些人死后头发与指甲还会生长，这有两种原因：一是因肌肉收缩，感觉头发、指甲凸显出来；更有可能的是里面的时节生色还不断地产生新的时节生色。时节生色可以长出许多东西，比如霉菌会越长越多，越长越大。

问 44：近年来有科学研究发现，不但植物有感情，连水也有。实验以两杯同样的水，一杯被人不断地赞美，一杯不断地被斥责，两杯水拿去冰冻，受赞美的水结出美丽的结晶，被斥责的水结出扭曲丑陋的结晶。若以“阿毗达摩”的教导，可以认同这样的学说吗？

答：我们上课时曾讲到禅修之光如何产生。当善心生起时，这种殊胜之心可以产生许多殊胜的心生色聚，并遍布全身。这些殊胜的心生色聚里的火界又可以产生许许多多的时节生色聚，时节生色聚既可以遍布全身，也可以散播到体外。正因如此，我们有时可以感受到他人的良善用心，可以感受到他人的慈爱。这并不是说他的心直接放射出来，而是说由他的心生色所产生的时节生色散播出体外，并被我们感受到。一个人刚发怒完，我们可以感觉到气氛很紧张。因为发怒是一种破坏力很强的心，由这种心产生的心生色法可以伤害发怒者的身心，同时由这种心生色法产生的时节生色也可以散播到体外，所以使我们感受到气氛紧张。既然这些时节生色可以散播到体外，那么它们对水产生作用的道理也是这样。这只是时节生色，而不是说水真的有感情。假如水真的有感情，当它知道研究者要拿它去冰冻，它会不会因为恐惧而吓到扭曲变形了呢？

索引

按汉语拼音字母顺序排列（即：A, B, C, D……Z）。